

A TPLA 101 B372
25/1

ఆరోగ్య సాధనము

మహాత్మా గాంధీ

ప్రవాసిన గ్రంథమునకు ఆంధ్రీకరణము.



ఎస్. గణేశన్ అండు కంపెని వారి

ప్రకటితము

తిరున

విషయ సూచిక.

1. పూర్వపీఠిక	1
2. ఆరోగ్యమన నేమి	7
3. మనుష్యనిశరీరము	94
4. వాయువు	11
5. జలము	21
6. ఆహారము	25
7. ఆహార పరిమాణము (మితి)	47
8. సాముచేయుట	50
9. ఉడుపులు	55
10. స్త్రీపురుషుల చేరిక	59

రెండవ భాగము.

కొన్ని ములభములయినచికిత్సలు

1. వాయువు చికిత్స	69
2. జలచికిత్స	71
3. మన్నువలని యుపయోగము	78
4. జ్వరము	81
5. మలబంధము, కడుపునొప్పి, శీతభేది, మూలము	83
అంటురోగములు-పెద్ద అమ్మవారు	86
అంటురోగములు	92
...	95
...	98
...	102
...	104



పూర్వపీఠిక

దేహోగ్యమను విషయమును గూర్చి, కడచిన యరువది సంవత్సరములుగా నేను మిగుల గమనమును చెల్లించితిని. నేను ఇంగ్లాండులో నున్నప్పుడు నాకు కావలసి యున్నంత అన్నపానములకు నేను స్వంతముగా నేర్పాటులు చేసికొనవలసి యుండెను. కాబట్టి, నాయనుభవమును బూర్తిగ నమ్మవచ్చునని చెప్పఁగలను. ఆయనుభవమువలనఁ గొన్ని తీర్మానాంశము లేర్పడెను. ఈపుస్తకమును చదువునట్టి వారిమేలును ఉద్దేశించి, ఆయంశముల నిందు తెలిపెదను.

ఇట్లు కాలునప్పుడు బావిత్రవృక్షమునట్లు, మన తెలివిలేమిచేతను అజగ్రత్తచేతను వ్యాధిని రప్పించుకొని పిమ్మట, వ్యాధినివృత్తికై పాటుపడుట కంటె, సుఖజీవితమునకు వలసియున్న విధులప్రకారము నడచుకొని, వ్యాధితగులనట్లు చేసికొనుట ప్రశస్తమార్గమగును. కాబట్టి, ఆరోగ్యస్థితికిఁ గావలసి యున్నవిధులను ప్రతిబుద్ధికాలియుఁ దెలిసికొనవలసినది మిగుల ముఖ్యము. ఈపుస్తకము, ఆవిధులను వెల్లడి నేయుటకే వ్రాయఁబడినది. సాధారణవ్యాధుల నివృత్తిచేయు పద్ధతులనుకూడ ఇందు వివరించెదను.

“స్వర్గమును నరకముగా మార్చునదియు మనస్సేయగును; నరకమును స్వర్గముగా మార్చునదియు మనస్సేయగును.” అని, ‘మిల్టన్’ అనెడి ఆంగ్లమహాకవి చెప్పియున్నాడు. కాబట్టి, స్వర్గమన్నది, ఆకాశమందెచ్చటనోలేదు; నరకమనునది పాతాళమందెచ్చటనోలేదు. ఈయభిప్రాయమే సంస్కృతమందును. ‘మన ఏవమనుష్యాణాం కారణం ధమాక్షయోః’ అని, చెప్పఁబడియున్నది.

అనఁగా, మనుష్యుఁడు బంధమునకు చిక్కుటయును, బంధమునుండి లఁగుటయును వాని మనస్సు ననుసరించుచున్నది. కాబట్టి, మను

మృదు, ఆరోగ్యవంతుడగుటయో రోగియగుటయో వానిని సంబంధించిన విషయమనుట నిశ్చయము. వ్యాధికి మనపనులు మాత్రమే కారణములుగావు; మనతలంపులుకూడ కారణములగును. “వసూరి, వాంతి భేదులు, పేగు మున్నగు వ్యాధులచే మరణమొందువారికంటే, ఆవ్యాధులకు భయపడి చనిపోవువారి సంఖ్యయెక్కుడు” అని ప్రసిద్ధుడైన వైద్యుడొకఁడు చెప్పినది యుక్తమనియే తోచుచున్నది.

వ్యాధికేర్పడిన మూలకారణములలో తెలివిలేమి యొకటి. మనము తెలివిలేమిచే సర్వసాధారణము లయిన వ్యాధులను గూర్చియును అప్పుడప్పుడేర్పడునట్టి బుద్ధి భ్రమకుఁబడి, త్వరలో నారోగ్యము కలుగవలయునని తొట్రుపడుచు వ్యాధిని బలపఱచు కొనుచున్నాము. దేహారోగ్యమునకైన సామాన్యవిధులుగూడ మనకు తెలియక పోవుటచేత, విపరీతములయిన నివృత్తిమార్గములను అనుష్ఠించెదము. లేదా, వైద్యుడని పేరు వహించిన యేమనుష్యునకో మనశరీరము నప్పగించి వేసెదము. చాలదూరమునందున్న విషయములకంటె మిక్కిలి సమీపమందున్న విషయములను గూర్చి మనకున్న జ్ఞానము, అత్యల్పమనుట యాశ్చర్యకరముగాదు; యథార్థమే యగును. మనగ్రామమును గూర్చి మనకేమియును తెలియక పోయినను, ఇంట్లాందులోని నదులను గూర్చియు కొండలను గూర్చియు కంఠపాఠముగ చెప్పఁగలము—ఆకాశమందున్ననక్షత్రముల పేళ్లను మిగుల శ్రమపడి తెలిసికొనుచున్నాము. అయినను మనయింటనున్న సామానుల పేళ్లను తెలిసికొనుటలేదు. ఈశ్వరసృష్టిలో మహోన్నతిములయిన దర్శనీయములను, మనకట్టెదుటనున్న వానిని గొఱచెమైనను గమనించుటలేదు. నాటకశాలలందు ప్రదర్శింపఁబడు అభాసములను చూడవలయునని మిక్కిలి కోరెదము. అటులే, మనదేహము, ఎటులమర్పఁబడి యున్నదనుటను గూర్చిగాని, ఎమ్ములును కండయును ఎట్లు వర్ధిలుచున్నవనిగాని, రక్తమెట్లు శరీరమంతటను ప్రసరించుచున్నదనిగాని, అదియెట్లు అశుభ్రమగుచున్నదనిగాని, దురాలోచనలును కామక్రోధాది అరిషడ్వర్గములును మనలనెట్లు బాధించుచున్నవనిగాని, శరీరమొకచోట విశ్రమించి యుండఁగా, మన

ను, అత్యంతదూర. ప్రదేశముల యందును, మేరలేని కాలమందును ఎట్లు విరామము లేక సంచరించుచున్నదనియును మనము తెలికొనకుండుటకు లజ్జించుటలేదు. మనకు, మనస్సుతోడ నున్న దగ్గటి సంబంధము మఱిదేని తోడను లేదు; అటులుండియును, మనదేహమును గుఱించి, తెలివిమాలిన వారమయి, అశ్రద్ధగలవారమయి యుండుటకంటె నికృష్టకార్యము మఱి యొకటి యుండదనుట నిశ్చయము.

ఇట్టి యశ్రద్ధనుతొలగించి వేయుట మనలో ప్రతిమానవుని కర్తవ్యమగును. తనశరీరమునుగూర్చిన ముఖ్యవిషయముల నైనను తెలిసి కొనవలసినది యొక రొకరికి ముఖ్యకర్తవ్యమనుటను గ్రహింపవలెను. ఈచదువును, ప్రతిపాఠకాలయందును బాటురకు బాగుగ నేర్పవలెను. నిష్పతిగిలి కాలి నప్పుడును, స్వల్పగాయము తగిలినప్పుడును ఏమిచేయవలయునో మనకు తెలియదు; కాలిలో ముల్లుగ్రుచ్చినప్పుడు, ఏమిచేయుదమని తొట్టిల్లెదము. సాధారణమయినపా మొకటి కాటువైచిన ప్రాణభీతిచే గడగడ వడఁకెదము. ఈయంశమునుగూర్చి మనమెంత తెలివిమాలిన వారమని యాలోచించి చూచిన, సిగ్గుచేతలవాంచ వలసియుండును—మనుష్యసామాన్య లీవిషయములను దెలిసికొనుటకుఁగా దనుట బుద్ధిహీనతయే యగును. తెలిసికొనఁగోరువారిని ఉద్దేశించియే యీపుస్తకమును వ్రాసెదను.

ఇది వఱకెవ్వరును చెప్పని సంగతులనుగూర్చి చెప్పుచున్నానని నేననుటలేదు. ఈవిషయమును గూర్చిపలు పుస్తకములయందు చెప్పిన యంశములను త్రోడీకరించి తెలుపుటను జూడఁగా, పాలనుండి వెన్నను దీసినట్లుగానవచ్చును. అట్టి పుస్తకములను శ్రద్ధతో చదివియును, చదివిన వానిని పలువిధముల పరిశోధించి చూచియును నేను గొన్నియంశములను సిద్ధాంతీకరించి యున్నాను. ఇంతేకాక, అట్టి గ్రంథములను వ్రాసినవారు వెవ్వేఱు ద్ధతులనుగూర్చి విమర్శించి యుండుటంబట్టి, వానిని జదువునట్టి వారికిఁ బుగు మనశ్శాంచల్యము, ఈపుస్తకము చదువుటచేతఁ దీర్చుకొనవచ్చును. దులకొక్క యుదాహరణ విచ్చేదను. కొన్నిసందర్భములయందు వేడికిని ఉపయోగించవలయునని యొకరును, అందులకే చల్లనీటి నుపయోగింప

పలయునని మఱియొకరును జెప్పియున్నారు. ఇట్టి విరుద్ధములయిన యభి
ప్రాయములను నేను మిక్కిలి జాగ్రత్తతో విమర్శించి చూచియుండుట
చేత నాయభిప్రాయముల నీపుస్తకము చదువువారు నమ్మవచ్చును.

మిక్కిలి యల్పమయిన వ్యాధులకుఁ గూడ వైద్యులను రావించుట
మనలోనలవాటయియున్నది. దిట్టమయిన వైద్యుఁడు దొరకనప్పుడు, వైద్యు
లమని నటించువారి యాలోచనలను విని మనమట్లు నడచుకొనెదము. మందు
లేకయే యేవ్యాధియును స్వస్థముగాదనిమనకొక భ్రాంతియున్నది. ఈభ్రాంతి
వలన మానవకోటికిఁ గలుగు కీడుపంటిది, మఱిదేనిపలనను కలుగుటలేదు.
వ్యాధులను నివృత్తి చేసికొనవలసినది యావశ్యకమే అయినను, అవి, జౌష
ధములచేత నివృత్తియగుటలేదు. జౌషధములు నిరుపయోగములగుట
నేట్లుండ, వానివలన కీడుమూడుటయును గలదు. వ్యాధిగ్రస్తుఁడు జౌషధ
యవ చేయుట యెట్టిదనఁగా, ఒకయింటనున్న యశుద్ధపదార్థములను
మూసియుంచుటవలె మూఢత్వమగును. అశుద్ధవస్తవుల నెంతకెంత మూసి
యుంతుమో, అంతకంత అది క్రుళ్లుచునే పోవును. మనుష్యశరీరము
యొక్క స్వభావధర్మముకూడ ఇట్టిదే యగును. వ్యాధి, మనశరీరము నందె
చ్చటనో యశుద్ధముచేరి యున్నదని హెచ్చరిక గొలుపుచున్నది. జౌషధము
తని యాయశుద్ధమును గప్పియుచుటకంటె, స్వాభావికముగ, అదివెలుపడి
పోవునట్లు చేయుట యుచితకార్యము. కావున, స్వాభావికముగ జరుగవల
సినపని జరుగకుండునట్లు, మనము జౌషధనేవ చేసెదము. స్వాభావికముగఁ
గలుగునట్టి నివృత్తి, త్వరలో కొనసాగునట్లు మనము చేయఁగల మనుమాట
జ్ఞాపకము నందుండుట లేదు. లంకణముచే, పైపైని మనదేహమందు అశుద్ధ
పదార్థమును చేరనట్లు చేసికొనవచ్చును. దేహములోని మాలిన్యము చెమట
రూపమున వెలుపడునట్లు, బయళ్లలో దేహపరిశ్రమము (సాముమొ॥) చేయ
వచ్చును. మనస్సును అణచియుంచు కొనుట యన్నిటికంటెను ప్రశస్త
మయినది.

ఒక మందుబుడ్డి, మెల్లఁగ నొకయింట ప్రవేశించినట్లయిన మరల,
అదోటువదలి పోవునట్టి తలంపు దానికిఁ గలుగదనియును, పైపైని తన

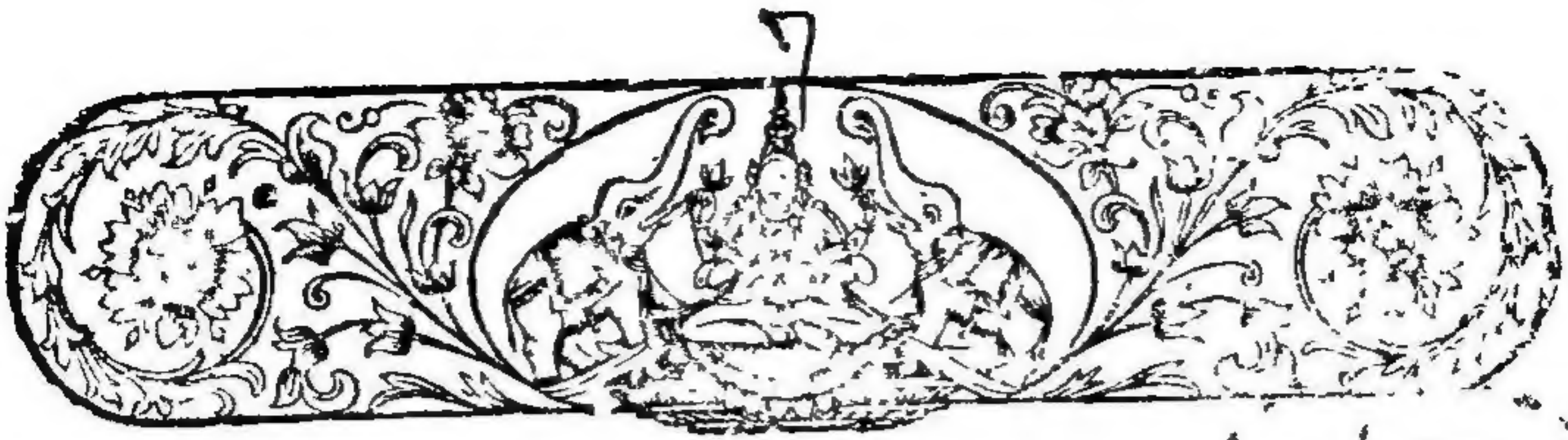
వర్తియు వారిని రావించుకొను స్వభావము దానికిఁ గలదనియును మీకు బాగుగ తెలియనేకద. మిక్కిలి భక్తిశ్రద్ధలతో జౌషధసేవ చేయు చుండియును గొందఱు తమ జీవితకాలమంతయు నేదో యొకవ్యాధిచే భాదపడెదరు. నేటికీ వైద్యునొద్దను, తోపటికా వైద్యునొద్దను వారు, ఎడవిడక జౌషధసేవ చేయుచునే యుందురు.

తమ రోగమును పూర్తిగ స్వస్థపఱచునట్టి వైద్యుని వెదకుటయందే, వారు తమ జీవితకాల మంతటిని కడపెదరు. అట్టి వైద్యుఁడు దొరకుట యును లేదు. కొంతకాలము ఇండియాలో వసించి కాలగతి నొందిన థస్టిస్ స్టీ ప్ట్ దొరగారు చెప్పినట్లు, గుణములను దెలిసికొనక స్వభావ జర్మము కనుగొనని శరీరములలో, యౌషధులను వైద్యులు ప్రవేశ పెట్టుట యాశ్చర్యకరముగానే యున్నది. వైద్యకాస్త్రము, ఊహ మాత్రమే యని సర్ ఆస్టిలి కూపరు దొరగారు ఒప్పుకొనియున్నారు. వ్యాధుల వలన మరణించువారికంటె జౌషధములచే మరణించువారు మిక్కుటమని డాక్టరు. బేకరు దొరగారు, డాక్టరు. ప్రాంకుగారు అభిప్రాయపడెదరు. యుద్ధము, కాటకము, మారి మున్నగువానిచే చనిపోయిన వారికంటె మందు లవలనఁ జనిపోయినవారు చాలమంది యని డాక్టరు మేసక్ గుడ్ దొర గారు చెప్పియున్నారు.

మఱియొక విషయమును మీ రనుభవముచే తెలిసికొనియుండ వచ్చును. ఒకచోట వైద్యులు మిక్కుటముగానున్న, అచ్చట వ్యాధు లును మిక్కుటముగానే యుండును. జౌషధములను గొనువారు మితికి మీటి హెచ్చగుటవలన, ఏ ప్రకటనలకు నోచుకొనని యప్రసిద్ధములయిన వార్తాపత్రికలకుఁగూడ జౌషధములను గూర్చిన ప్రకటనలు సర్వసాధా తణముగ లభించుచున్న వనుట నిశ్చయము. సొంతగాండ్రు తప్ప తక్కిన వారు చేయఁదగని కొన్నిమందులను గూర్చి యిటీవల ప్రచురించిన యొక పుస్తకమును చదివితని. “మనము రెండు రూపాయలు మొదలు అయిదు రూపాయల వఱకు నిచ్చి కొనునట్టి, కొన్ని పండ్లయుప్య, కొన్ని సిగ ర్వులు మున్నగువానికి, వానిని జేయువారికి కాణి మొదలు ఒక్కణాపఱకే

వెచ్చ మగును'' అని యా పుస్తకమందు వ్రాయఁబడియున్నది. అటు
అండఁగా, ఆ మందులనుజేయు విధము రహస్యముగ నుంచుకొనుటలో
ఆశ్చర్యమేమి ?

కాబట్టి, ఈ పుస్తకమును జదువునట్టి మీరు వైద్యులను వెదుక
వలసిన యావశ్యకమే లేదని నేను దృఢముగ మీకుఁ జెప్పెదను. అయి
నను, మందులను వైద్యులను బొత్తిగ నిలిపివేయుట కిష్టములేని వారికొక
యలోచన చెప్పెదను; అదేమనఁగా, శక్యమయినంతవఱకు ఓర్పుగలిగి
యుండుఁడు; వైద్యులకు శ్రమ నొసంగకుఁడు. అయినను, ఒక్కవైద్యుని
పిలువవలసిన యావశ్యక మేర్పడినయెడల, తగినవానినిగ నొకని సంపా
దింపుఁడు. పిమ్మట, ఆతఁడు చెప్పనటులే చేయుఁడు; 'మఱియొక వైద్యుని
తప్పింపుఁడు' అని యతఁడు చెప్పనంతవఱకు మఱియొక వైద్యుని వెదుక
కుఁడు. అయినను, మీ వ్యాధిని స్వస్థపఱచుట ఎవని యధీనమందును
లేదు అనుటను దృఢముగ నమ్ముఁడు.



98

ఆరోగ్యసాధనము

ప్రకరణము. 1

ఆరోగ్యమననేమి ?

ఏ మనుష్యుడు బాగుగా భజించుచు తిరుగులాడుచు వైద్యు నొద్దకు పోవక యుండునో యతఁడు ఆరోగ్యవంతుఁడు అని సాధారణ ముగ జనులు నమ్మెదరు. అయినను గొంచె మాలోచించి చూచినయెడల నీ యభిప్రాయము పొరపాటగుట తెలియ వచ్చును. బాగుగా భజనము చేయుచు నడయాడుచు నున్నవారిలో నెందఱో వ్యాధిగ్రస్తు లయి యున్నారు. వారు, ఆరోగ్యదశయం దున్నారా, లేరా యని పర్యాలో చించి చూడని కారణముననే, వారారోగ్యవంతులుగ నున్నారని భ్రమ నొందెదరు.

ఇందలి నిజ మేమనఁగా, సంపూర్ణారోగ్యదశయం దున్నవారు, ఈ వికాలమయిన ప్రపంచమందుఁ గానవచ్చుట మిక్కిలి యరుదు.

ఎవనియొక్క బుద్ధియును శరీరమును జెడిపోవక మంచిస్థితియం దుండునో, అతఁడు మాత్రమే యారోగ్యదశయం దుండువాఁడని యొకరు చెప్పియున్నారు. ఇది యెంతయును తగియున్నది. బుద్ధియును శరీర మును పరస్పరము సమీప సంబంధమును వహించియుండుటచేత, వానిలో నెది చెడిపోయినప్పటికిని అంతయును జెడినదే యగును. మనము గులాబి పువ్వు నిందులకు ఉదాహరణముగా గ్రహింతము. దాని రంగునకును వాసనకును ఎట్టి సంబంధము గలదో, అట్టి సంబంధమే శరీరమునకును బుద్ధికిని (లేక ఆత్మకును) ఉన్నది. కాగితముతోఁ జేసిన గులాబీపువ్వు నిజమయిన గులాబీ పువ్వునకు తుల్యమయినదని యెవ్వరును చెప్పటకు సాహసింపరు. ఏల ? పుష్పమున సారముగ నుండు పరిమళమును కా

తప్పుఁ బుష్పమునందుఁ గలుగఁజేయుటకుఁ గాదు. అటులే, దృఢగాత్రము
 గలవాని కంటెను సద్బుద్ధియు నుత్తమగుణములును గలవానిని, మనము
 మిక్కుటముగ గారవించెదము. శరీరము ఆత్మ యివి రెండును ముఖ్యము
 లైనవే. అయినను మొదటి దానికంటె రెండవది మిగుల ముఖ్యమయినది.
 ఎవని నడవడిక పరిశుద్ధమైనది కాదో, వాఁ డారోగ్యదశయం దున్నాఁ
 డని చెప్పటకు వీలులేదు. ఏ శరీరమందు బుద్ధి చెడిపోయి యుండునో,
 అ శరీరము చెడక యుండనేరదు. కాఁబట్టి, పరిశుద్ధమయిన నడవడియే
 యారోగ్యమునకు పునాది వంటిది. దురాలోచనలును కామక్రోధములును
 వ్యాధియొక్క ప్రత్యేక స్వరూపములే యగును. కాఁబట్టి, ఎవ్వఁడు,
 మంచియొడలి యమరిక గలిగి, పండ్లును కన్నులును శివులును మంచిస్థితి
 యందుండునో, ముక్కున నశుద్ధ వస్తువు లేకుండునో, చర్మమునుండి
 ధారాళముగాఁ జెమట వెడలుటతోడ దుర్గంధముకూడ లేకయుండునో,
 కాలుసేతులు తమ పనులను బాగుగఁ జేయునో, శరీరము మిక్కిలి బలుపు
 చెందిగాని కృశించిగాని యుండక సాధారణముగ నుండునో, బుద్ధియును
 ఇంద్రియములును వాని విశమునందే వర్తించునో వాఁడే యారోగ్యవంతుఁ
 డని చెప్పనగును. అట్టి యారోగ్యదశను మానవుఁడు పొందుట మిక్కిలి
 కష్టసాధ్యమగును. మన మారోగ్యవంతులమై యుండక పోవుటకు ముఖ్య
 కారణము మన తల్లిదండ్రు లట్టి నశయందు లేకపోవుటయే. కన్నవారు
 సంపూర్ణముగ నట్టి మంచిస్థితియం దుండినయెడల, వారి బిడ్డలు, అన్నివిష
 యములయందును వారికంటె మంచిస్థితియం దుందురని మిగుల మేధావి
 యగు నొకఁడు చెప్పియున్నాఁడు. సంపూర్ణమైన యారోగ్యదశయందుండు
 వాఁడు మరణమునకు భయపడవలసిన యావశ్యకము లేదు. మరణమును
 గూర్చి భయపడుటచేత మనలో నారోగ్యము సంపూర్ణముగ లేదని,
 తెలియుచున్నది. అట్టి యారోగ్యము మన మెట్లు పొందఁగలుగుదు మనుట
 యును, దానిని పొందిన పిదప, అది మనల నెన్నఁటికిని వదిలిపోవనట్లు
 ఎట్లు కాపాడుకొనవలయు ననుటను గూర్చి ఇంక గమనింతము.

ప్రకరణము. 2

మనుష్యుని శరీరము.

ఈప్రపంచము, పృథివి, అప్పు, తేజము, వాయువు, ఆకాశము (భూమి, నీరు, నిప్పు, గాలి, ఆకాశము) అనేడి పంచభూతములయొక్క కూడికను గలది. అటులే మన శరీరముకూడ పంచభూతముల కూడికను గలది. ఇది యొక చిన్నప్రపంచము. కాబట్టి, పరిశుద్ధమయిన పృథివి, పరిశుద్ధమయిన జలము, పరిశుద్ధమైన నిప్పు, పరిశుద్ధమయిన వాయువు, పరిశుద్ధమయిన బయలు, అనేడి పంచభూతములు పరిమితికి సరిగా శరీరమునకు ఆవశ్యకము లయి యున్నవి. ఎఱ్ఱులచేతనే శరీరముయొక్క గూడు నిర్మింపఁబడి యున్నది. అవి లేకపోయినయెడల, మనము నిలిగి నిలుచుటకుఁగాని, నడచుటకుఁగాని శక్యముగాదు. దేహమందు మృదువులయిన భాగములు ఎఱ్ఱులచేతనే రక్షింపఁబడు చున్నవి. తలపుట్టి మెదటిని, తొమ్ము ఎముకలు హృదయమును శ్వాసకోశములను రక్షించెడిని. మానవ శరీర మందు 238 ఎఱ్ఱు లుండునట్లు స్త్రీద్యులు లేక్కపెట్టి యున్నారు. ఎముకలు పై వైపున కఠినముగ నున్నను లోవైపున మెత్తగాను బొంగు పాటియు నున్నవి. రెండు ఎముకలు చేరునట్టిచోట వానిపై జవ్వ వ్యాపించియున్నది. ఆ జవ్వను మెత్తనియెముక యనియే చెప్పవలయును. పండ్లు సెతము ఎముక లనియే భావింపవలయును.

కొన్నిచోట్ల కండను తాకి చూచినయెడల, అది గట్టిగాను, చాచుటకును ముడుచుటకు ననుకూలించినదిగాను ఉండుట తెలియనగును. ఈ కండకు కండరము (Muscle) అని పేరు. మనము చేతులు చాచుటకును వంచుటకును, నక్కిళ్లు గదల్చుటకును, కన్నులు మూయుటకును ఈ కండరము కారణమగుచున్నది. వీని చేతనే కన్నులు చాచుటయు నగును.

శరీర మెట్లు నిర్మింపఁబడియున్న దనుటను ఈ పుస్తకమందు విశేషముగా వర్ణింపవలయునని నే నుద్దేశింపలేదు; అట్లు వర్ణించి చెప్పటకు

నాకు చాలినంత తెలివియును లేదు. కావున, మన యిప్పటి సందర్భమున కంత యావశ్యకమో యంత షర్తనతోడ నిలిపెదను.

శరీరమందు మిగుల ముఖ్యమయిన యవయవము కడుపు. త్సణ మాత్రము కడుపు తనపనిని చేయక మానివేసినయెడల దేహమంతయునే పడిపోవును. ఆహారమును జీర్ణింపజేసి శరీరమును పోషింపవలసినది కడుపున కేర్పడిన కార్యమగును. ఇనుపదారిపై మన్న పొగబండ్ల షరునలో మొదటి పైలటునకును అనగా యంత్రమునకు దాని వెంబడినున్న బండ్లవరుసకు నెట్టి సంబంధమున్నదో, అట్టి సంబంధమే కడుపునకును శరీరమునకు నున్నది. కడుపునందు ఉత్పత్తియగు పిత్తజలము, ఆహారమునందలి సారమును శరీరముతో నైక్యము చేయుటయందు తోడ్పడుచున్నది; ఆహారమునందు సారముపోగా నిలువ యున్నది ప్రేగుల మూలమున మాత్రముగాను మలముగాను వెలువడుచున్నది. గర్భకోశముయొక్క యెడమవైపున ప్లీహము (Spleen) ఉన్నది. అది, రక్తమును శుభ్రపఱచుటతోడ జీర్ణమగుటకుఁ దగిన పిత్తజలమును ఉత్పత్తి చేయుచున్నది. తొమ్మిదవది యొమ్మిదవ గూటిలో హృదయమును శ్వాసాశయములు నున్నవి. శ్వాసాశయములకు నడుమ, కొంత యెడమ ప్రక్కగానే హృదయ మున్నది. అయిదవ తొమ్మిదవ కకును ఆఱవ తొమ్మిదవ కకును నడుమ హృదయము కొట్టుచుండుటను తాకి తెలిసికొనవచ్చును. శ్వాసాశయములు శ్వాసకోశములతో సంబంధ పఱుపఁబడియున్నవి. మనము ముక్కుగుండా పీల్చినట్టి గాలి శ్వాసకోశ మూలమున శ్వాసాశయములకుఁబోయి రక్తమును శుభ్రము చేయుచున్నది. నోటితో నూపిరి వదలి యూపిరి పీల్చక ముక్కుతో నిశ్వాస యుచ్ఛ్వాసములు జరుపుట మంచిది.

శరీరమందలి పనులన్నియును రక్తప్రసారమును ఆధారముచేసి కొనియున్నది. శరీరమును రక్తమే పోషించుచున్నది. రక్తము, ఆహారము లోని సారమును గ్రహించి, ప్రేగులవెంబడి విసర్జనీయములను వెలువరించి దేహమువెచ్చగానుండునట్లు చేయుచున్నది. రక్తము విరామములేక దేహమంతయును ఎఱుపురక్తనాళములనుండియు (పరిశుద్ధరక్తనాళములనుం

డియు) నలుపు రక్తనాశములనుండియు (అపరిశుద్ధ రక్తనాశములనుండియు) ప్రసరించుచునేయున్నది. నాడి కొట్టుటయును రక్త ప్రసారము చేతనేయని తెలియునది. సాధారణముగా నొక మనుష్యుని నాడి నిమిషమునకు 75 తడవలుకొట్టును. బిడ్డలనాడి యంతకంటె వేగముగాను ముసలి వాండ్రు నాడి యంతకంటె మెల్లఁగాను కొట్టును.

రక్తము పరిశుభ్రముగా నుండుటకు ముఖ్యకారణము వాయువును. ఒక తడవకు దేహమంతయును చుట్టి, రక్తము, శ్వాసాశయములకు మరలి వచ్చునప్పుడు, అది యపరిశుద్ధముగాను విషస్వభావముగలదిగా నున్నది. మనము లోనికి పీల్చుశ్వాసమునందున్న ప్రాణవాయువు, ఈ యపరిశుద్ధ రక్తమును పరిశుద్ధముచేసి, దానితో నేకీభవించిపోవుచున్నది. శ్వాసము నందలి నైట్రోజన్ అనేది యపానవాయువు రక్తమునందలి మలినమును గ్రహించికొని వెలుపలికివచ్చుచున్నది. ఈ పనులువిరామము లేక జరుగుచునేయున్నవి. శరీరమందలి ముఖ్యమయిన యొక పనిని వాయువు చేయవలసి యుండుటచే దానిని గూర్చి పై ప్రకరణమునందు వివరముగాఁ దెలిపెదను.

ప్రకరణము 3.

వాయువు.

మనుష్యుఁడు బ్రదికియుండుటకు వాయువు జలము ఆహారము మిక్కిలి యావశ్యకములయినవి. వీనిలో వాయువు అంత్యంతావశ్యకము. కాబట్టియే అది యందఱకును సర్వసాధారణముగ లభించుటకై దేవుఁడు దాని నెక్కుడుగ సృజించియున్నాఁడు. అయినను, నవనాగరకమునకు ఫలగ, పరిశుద్ధవాయువునకుఁ గూడ మనము ధనవ్యయము చేయవలసియున్నది. ఎట్లనఁగా, పరిశుద్ధవాయువు ననుభవించు నిమిత్తము మనము నగరమునకు వెలుపల వసింపవలసియున్నది. అందులకు ధనవ్యయ మేర్పడును.

బొంబాయికి దాపుననున్న మదీన్, దానికంటే ప్రశస్తమయిన మల బారు గుట్టలు అను ప్రదేశములయందలి వాయువును శ్వాసింపుటవలన, బొంబాయి నివాసుల యారోగ్యము వృద్ధియగుచున్నదనుట ప్రత్యక్షానుభవమున నేర్పడినదే. అట్టి ప్రదేశములందు ధనములేక పసింపుటయెట్లు? కాబట్టి, తొల్లి యుచితముగా లభించుచుండిన పరిశుద్ధ వాయువు ఈ కాలమందు దొరకుట దుర్లభమనియే చెప్పవలసియున్నది.

పరిశుద్ధ వాయువు మనకు ఉచితముగా దొరకినను సరే, దొరకకున్నను సరే అది లేక మనము జీవింపలేమనుట నిశ్చయము. రక్తము, ఒడలంతయును జుట్టివచ్చి శ్వాసా శయములను జేరి శుభ్రతనుజెంది, మతియును చుట్టుకొని వచ్చుచున్నదని మనకుఁ దెలియును. మనము శ్వాసము చేత అపరిశుద్ధ వాయువును వెలువరించి, వెలుపలనుండి ప్రాణవాయువును మనము లోపలికిఁ గొనుచున్నాము. అది రక్తమును శుభ్రపఱచుచున్నది. ఇట్లే యూపిరిని పీల్చుట పదలుట అనుపను లేడవిడక జరుగుచునేయున్నవి. ప్రాణులు జీవించియాండుటయును దీని ననుసరించియే. నీటిలో మునిగి మనమున్నప్పుడు, అపరిశుద్ధ వాయువు వెలువరించుటకును పరిశుద్ధ వాయును పీల్చుటకును శక్యముగాక పోవుటచేతనే మనము చనిపోయెదము. ముత్తైపుఁ జిప్పలుమున్నగు వాని నెత్తువారు, మునుఁగు గంట [diving bell] కట్టుకొని నీటిలోదిగెదరు. ఆ గంట యందొక గొట్టమున్నది. అది నీటిమట్టము దనుకపోయి యుండుటవలన, దాని గుండా వారు శుద్ధ వాయువును పీల్చుఁగలిగెదరు. కావుననే వారు చాలనేపు నీటిలోనుండఁ గలిగెదరు.

మనుష్యుఁడు, విదునిమిషముల దనుక యూపిరిపదలక యుండలేఁడనుట పరీక్షించి తెలిసికొని యున్నారు. బిడ్డలు ఊపిరి పదలుటకుఁగా నట్లు తెలివిలేని తల్లులు తొమ్ములకుఁ జేర్చి యదిమియుంచు కొనుట వలన, బిడ్డలనేకులు చనిపోయినట్లు అప్పుడప్పుడు వినుచున్నాము. అపరిశుద్ధజలమును త్రాగకూడదనునట్లే, అపరిశుద్ధాహారము తినఁగూడదనునట్లే యపరిశుద్ధ వాయువునుకూడ శ్వాసింపఁదగదు. మనము తినునట్టి

యాహారవస్తువుల కంటెను, మనము త్రాగునట్టి నీటికంటెను, మనము
 శ్వాసించుగాలి మిక్కిలి యపరిశుద్ధమైనది. మనకన్నులకు స్థూలముగ
 కానవచ్చు వస్తువులయందు మాత్రమే మనకు భక్తిశ్రద్ధలు అలవడి
 యున్నవీ. దేనిని మనము కన్నులారఁజూచి, చేతులతోఁదాకి చూడఁగ
 లమో, దానిని కన్నుకులతోఁ జూచుటకును చేతులతోఁ దాకుటకును
 వీలుగాని వస్తువుకంటె ముఖ్యమయిన దానినిగా తలఁచెదము. కన్నులతోఁ
 జూచుటకును చేతులతోఁ దాకుటకునుగాని వస్తువుగా, వాయువు ఉండు
 టచేత మనము శ్వాసించునట్టి అపరిశుద్ధవాయువు వలని చెడుగులను మన
 ము గ్రహింపకున్నాము. ఒకఁడు తినివదలిన యుచ్చిష్టాన్నమును తినుటకు
 సమ్మతించుమా? మఱియొకఁడు నోటఁ గవ్వకొని యెంగిలిచేసిన పాత్ర
 నుండి నీరుత్రాగుటకు సమ్మతించుమా? లజ్జగాని యేవగింపుగాని కొంచెమ
 యినను లేనివారుకూడ మఱియొకఁడు వాంతిచేసిన దానిని తినుటకుఁగాని,
 వాఁడు ఉమ్మిన నీటిని త్రాగుటకుఁగాని సమ్మతించరు. ఆకలిచేతనో
 దప్పిచేతనో బాధపడిచచ్చు వారుకూడ ఇట్టిపనిని జేయరు. అయినను
 మనము శ్వాసించునట్టిగాలి, ఇతరులు ఊపిరివదలినదనియు, అది యపరిశు
 ద్ధమైన దనియు, విషస్వభావము గలదనియు, ఒక్కనివాంతికంటె చెడు
 గునందలి తక్కువగాని దనియు మనలో నెందఱు తెలిసికొనియున్నారు?
 ఇదేమి పరితాపకరము! గాలివ్యాపించుటకుఁ గాక మూసియుంచిన గదుల
 లోఁ దామును ఇతరులును ఊపిరివిడిచినగాలినే, మరల శ్వాసించుచు అనే
 కులు కూర్చుండి యుండుటయు నిదురించుటయు నెంత వింతగనున్నది!
 మిక్కిలి సన్నపాటి రంధ్రములలో నైతము గాలి ప్రవేశింపఁ గలుగుట మ
 నుష్యఁడుచేసిన యదృష్టమనియే చెప్పవలయును. ఏలనఁగా, తలుపులును
 కిటికీలును మూయఁబడియున్నప్పటికిని గోడలకును పై కప్పునకును నడుమ

కొంత యెడముండియే తీరునుగదా! దానిగుండా వెలుపలి గాలి కొంచెము
 ప్రవేశించుటవలన, గదిలోనున్నవారు పూర్తిగా విషవాయువునే శ్వాసింప
 కండుట తటస్థించుచున్నది. మనము ఊపిరి విడుచునట్టిగాలి, వెలుపలిగా

లిలోకలిశి, మరల తనయంతనే పరిశుద్ధమగుచున్నది. ఈ పని లోకమందు సర్వదా జరుగుచునేయున్నది.

అనేకులు స్త్రీలును పురుషులును ఏల వ్యాధి వీడితులయి యున్న వారో బలహీనులుగా నున్నవారో యందులకుఁ గారణము మన కిపుడు బాగుగాఁ దెలియుచున్నదిగదా!

నూర్గురు వ్యాధిగ్రస్తులలోఁ దొంబది తొమ్మండ్రకుఁ గలిగినట్టి వ్యాధికి ముఖ్యకారణము అపరిశుద్ధవాయుపనుటకు సందేహము లేదు. కాఁబట్టి, వ్యాధిరాకుండునట్లు చేసికొనవలయుననిన, గాలి, బాగుగాప్రసరించుట కనువైన బయళ్లయందు వాసముచేయుటయు పనులుచేయుట ఆవశ్యకము ఈ యంశమునం దేవైద్యుఁడును పరిశుద్ధవాయువుతో ద్వేషించుటకుఁగాదు. శ్వాసాశయములు మాలిన్య మొందుటచేత కాశరోగము గలుగుచున్నది. అపరిశుద్ధవాయువును శ్వాసించుటచేత శ్వాసాశయములు మలిన మొందుచున్నవి. కావుననే, కాశరోగముచే భాదపడు వారు పరిశుద్ధవాయువు వీచునట్టి ప్రదేశమందు రేయింబవళ్లు వసించుచుండవలయునని వైద్యులు చెప్పుదురు.

గాలి పరిశుద్ధముగా నుండుటకు మనమేమి చేయవలయు ననుటను గూర్చి మనము తెలిసికొనవలసినది యత్యవశ్యకమగుచున్నది. చెప్పుదానిని గ్రహించునట్టి వయస్సురాఁగానే యొక్కొక్క బిడ్డకును శుద్ధవాయువు యొక్క గుణమును నేర్పవలయును. వాయువును గూర్చిన విషయములను మీరు తెలిసికొనుటతోడ అట్లు అనుష్ఠానమునందు ఉపయోగించవలయును. అట్టి మేలుగలుగుటకే మీ బిడ్డలకును నేర్పవలయును; దాని వలన నాకు పరమసంతోషము గలుగును.

వాయువును అపరిశుద్ధపఱచుటకు మన పాపిభానా లే ముఖ్యకారణమగును. అశుద్ధములయిన పాపిభానాలవలనఁ గలుగుచెడుగు లిట్టివని మనలో ననేకులకుఁ దెలియదు. పిల్లులు కుక్కలుకూడ, ఒకచోట పల్లము చేసి యందు మల విసర్జనముచేసి పైన మన్నుగప్పుచున్నవి. ఈ కాలమునం దుపయోగించు మలము పెట్టెలవంటివి దొరకని ప్రదేశములందు మన

ముకూడ వానివలెనే చేయవలయును. పాయిఖానాలో నొక తగరడబ్బీ గాని ఇట్టినిగాని యుంచి, అందు బూడిదనుగాని యెండియున్న యినుకను గాని వేసియుంచవలెను. పాయిఖానాకు వెళ్లినవారు వెలుపలికి వచ్చినపుడు తమ మలముపై, బూడిదనో యినుకనోపోసి మూసివేయవలయును, ఇట్లు చేసిన యెడల గాలికొట్టదు. ఈగలు మలముపై గూర్చుండి యా యశుద్ధమును వేటొకచోట చేర్చుకుండును. గాలి తగులునట్లు వెలుపలపడియున్న యశుద్ధ వస్తువునుండి ఓర్పుటకుగాని దుర్గంధము వెడలుచున్నదని వాసన శక్తిచే తెలిసికొనువారును దుర్గంధమును వాసన చూచుటయం దలవాలు లేనివారును తెలిసికొనఁ గలరు. మనము భుజించు వస్తువులలో మలము చేరినదని తలచినయెడల మనకు ఓకలింత వచ్చును. అయినను మలము నుండి లేచునట్టి యపరిశుద్ధ వాయువుచే చెడిపోయిన గాలిని మనము శ్వాసిండుచునే యున్నాము. మలము, ఎంత చెడిన వస్తువో అంతకు సమానమైనదే మలమునుండి వచ్చు అపరిశుద్ధవాయువు అనుటను మనము మఱచిపోయెదము. ఈ రెంటికిని ఒక్క వ్యత్యాసము మాత్రమే గలదు. అదేమనగా మలము కన్నుల కగపడునట్టి వస్తువు. దానినుండి లేచునట్టి యపరిశుద్ధవాయువు కన్నులకు కనబడనట్టిది. పాయిఖానాలనుండి లేచునట్టి యశుద్ధవాయువు యీ విధముగా చెడుగు కలిగించునదై యుండుట చేత పాయిఖానాలను మనమే పరిశుద్ధము చేయుట వెగటును కలిగించు పనిగా ఉన్నది. అయినను అశుద్ధముగా నున్న పాయిఖానాలను ఉపయోగించుటయందు వెగ లేమియును లేదు. మన శరీరమునుండి వెడలునట్టి యశుద్ధమును మనమే తొలగించి నైచినయెడల నేమి మోసము కలుగునో నాకే తెలియకున్నది. పాయిఖానలు కడుగునట్టి పనిని మనము నేర్చుకొని మన బిడ్డలకును ఏల నేర్పకూడదో కారణము తెలియకున్నది.

అశుద్ధ వస్తువును ఎత్తి రెండడుగుల లోతుగల గోతిలో వేసి దానిపై మన్ను వేసి మూయవలెను. మల విసర్జనమునకు యెట్టి బయలు ప్రదేశమునకు పోయినను చేతులతోను కాళ్లతోను చిన్న గోతులుచేసి అందు మల విసర్జనముచేసి పైని మన్ను కప్పవలయును.

కన్న తావులయందు మాత్రము వదలుటచేతను, గాలిని మనము అపరిశుద్ధము గావించెదము. ఈ యభాసమైన యభ్యాసమును మనము బొత్తిగా వదలవలయును. అందులకని యొకచోటు మనయింట లేక పోయిన యెడల యింటినుండి కొంతదూరమున నెండియున్న యొకస్థలము నకు పోయి అచ్చట మాత్ర విసర్జనముచేసి దానిని సైతము మన్నుచే కప్పి వేయవలయును.

మిక్కిలి లోతైనగోతుల యందు మలమును వేసియుంచరాదు. అట్లు చేసితిమేని యెండ వేడిమి దానిపై తగులదు. మఱియును భూమిలోని నీటి యూటలను అది బెరిచి వైచును.

యంగిలి, పడసాల, మొదలైన చోట్లయందు యెంగిలి యుమియుట మిగుల దురభ్యాసము. ఎంగిలి (ముఖ్యముగా కాశరోగుల యెంగిలి) మిక్కిలి యపాయకరమైనది. అందరి విషక్రిములు, దానినుండి లేచి గాలిలో ప్రవేశించును. అట్లు క్రిములు కలసిన గాలిని శ్వాసించునట్టి యితరులుకూడ కాశరోగు లయ్యెదరు. ఎంగిలి యుమియుటకు నింటిలో నొకపాత్ర యుండవలయును. వెలుపల సంచరించునప్పుడును ఎంగిలి ఉమియవలసి వచ్చినయెడల ఎండి ధూళిగా నున్న నేలపై ఉమియవలెను. అట్లు చేయుటచే ఆ యెంగిలిని ధూళి ఆకర్షించుకొనుచున్నది. ఎంగిలి యుమియు పాత్రయందు అశుద్ధ వస్తువులు ముటిగిపోవకుండునట్లు చేయునట్టి కార మైన మందును వేసి యుంచవలె ననియు, దానియందే కాశరోగులు ఉమియుచుండ వలయు ననియు చెప్పెదరు. ఏలనగా ఎండినచోట ఆ వ్యాధిగ్రస్థులు ఎంగిలి యుమిసినప్పటికిని అందున్న క్రిములు ఎట్టులైనను లేచి గాలిలో ప్రవేశించును. అది యెటు లున్నప్పటికిని, కన్నచోట్లయందు ఎంగిలి ఉమియుట అభాసమైన పనియు అపాయకరమైన పనియు నగు చున్నది.

అన్నము మొదలైన వస్తువులను కొందఱు తమ కిచ్చవచ్చిన చోట్ల యందు వేసెదరు. అవి పాసిపోయి గాలిని యశుద్ధ పఱచుచున్నది. అట్టి, తమకు వలవని వస్తువుల నన్నిటిని భూమికింద వేసియుంచిన గాలి చెడి

పోవదు. అంగేగాక ఆ వస్తువులు మంచి యెఱువయి పిమ్మటికి పనికి వచ్చును. ముఱిగి పోవునట్టి లేక పోసిపోవునట్టి యెట్టివస్తువును గాలి తగులునట్లుగా వేసి యుంచరాదు. మనకు శ్రద్ధ యొకటి యుండిన చాలును. ఇట్లు ముందుగా జాగ్రత్త యెత్తుకొనుట మిగుల సులభమైనపని యగును.

మన దురభ్యాసములవలన గాలి యెట్లు చెడిపోవుచున్నదనియు అది పరిశుద్ధముగా నుండుటకు మనము చేయఁదగిన దేమనియు తెలిసి కొంటిమి. ఇంక గాలి నెట్లు శ్వాసిందుట యనుటనుగూర్చి గమనింతము. వెనుకటి యధ్యాయమున చెప్పినట్లు ముక్కు రంధ్రముల నుండియే శ్వాసిం పవలయును. నోటితో శ్వాసింపరాదు. అయినను, ఎట్లు సరిగా నూపిరి విడుచుటయో మనలో ననేకులకు తెలియదు. నోటితో గాలిని పీల్చునట్టి దురభ్యాసము మనలో ననేకులకు నలవడి యున్నది. మిగుల చల్లగానున్న గాలిని యూపిరి గొనుటవలన నీరు నించుకొని గొంతు పుండగును. మఱి యును నోటితో శ్వాసించుటచే గాలిలోనున్న ధూళి ధూసరములు శ్వాసా శయములకు పోయి మిక్కిలి కష్టపెట్టును. లండన్ పట్టణమున నవంబరు మాసమునందు పెద్ద కార్మికశాలల గొట్టములనుండి వెలువడు పొగ, పొగమంచుతోఁ జేరిపోవుటచే నీ రెండును గలిసి పసుపు విన్నెను పొందును. ఇందు బొగ్గు పొదుము అణువులవలె కలిసియున్నది. నోటితో శ్వాసించు నొకఁడు ఉమిసినట్టి యెంగిలిలో యీ యణువులను జూడ వచ్చును. ఈ బొగ్గు పొదుము శ్వాసాశయమునకు పోయి చేరనట్లు చూచు కొనవలసినది.

ముక్కుతో మాత్రము శ్వాసము విడుచు నలవాటులేని స్త్రీలు కొందఱు, సన్నని బట్టతో చేసిన యొక మునుగుతో మోము కప్పుకొనె దరు. అది జల్లెడవలె సన్నపాటి యణువులను లోపలికి ప్రవేశపెట్టదు. ఈ ముఖ కవచములను దీసి చూచినయెడల బొగ్గు పొదుము అందు కాన వచ్చును. అయినను యిట్టి జల్లెడలవంటి వానిని మన ముక్కులలో దేవుఁ డమర్చియున్నాఁడు. ముక్కు తొరియలనుండి మనము శ్వాసించినచో

లోపలికి పోవు గాలి శ్వాసాశయములను చేరుటకు ముందుగా త్రోవ
యందే పడి కట్టబడుటతోడ కొంత వెచ్చదనమును పొందుచున్నది. కాబట్టి,
యందలును ముక్కుతో మాత్రమే శ్వాసించుటకు నలవాటు చేయవలెను.
మాటలాడునప్పుడు దప్ప తక్కిన వేళలందెల్లను నోరు మూసియుంచుకొనిన
యెడల ముక్కుతో శ్వాసించుట కష్టమైన పనిగా నుండదు. నోరు తెరిచి
యుంచుకొని నిద్రించు నలవాటుగల కొందలు నోటికొక బట్టను గట్టికొని
పరుండవలయును. అట్లు చేసినయెడల ముక్కుతో మాత్రమే శ్వాసము
విడువవలసి వచ్చును. ఇంతేగాక ఉదయమందును సాయంకాలమునందును
బయలునందు నుండి శ్వాసాశయములు పట్టునంతవఱకు ఇరువది తడవలకు
శ్వాసమును లోపలికిఁ బీల్చి వెలుపలికి విడువవలయును. ఈ సులభమైనపనిని
జనులందఱును చేయవచ్చును. అట్లు చేయుటచే త్వరలోనే వారి తొమ్మి
విశాలమగుటను వారు కనుగొనవచ్చును. ఇట్లు చేయుటకు ప్రారంభించు
నప్పుడు తమ తొమ్మియొక్క చుట్టు కొలతను దీసి యుంచుకొని రెండు
నెలలకు పిదప కొలిచి చూచిన యెడల, ఈ యల్పకాలమునందే వారి
తొమ్మి బలుపును జెందియుండుట తెలియవచ్చును.

శ్వాసమును, ఎట్లు లోపలికి పీల్చుట యనుటను మొదట దెలిసి
కొని రాత్రియును పగలును పరిశుద్ధ వాయువునే శ్వాసించుటకు నల
వాటు చేయవలెను. మన యింటియందో లేక యుద్యోగశాలయందో
పగటిపూట యంతయు నుండుటయును రాత్రి తలుపులను కిటికీలను
మూసివేసి చిన్న గదులలో నిద్రించుటయును అనెడు దురభ్యాసము
మనలో వ్యాపించియున్నది. శక్యమైనంతవఱకు తెరిపిగల చోటులందు
నిద్రింపవలయును. ఇట్లు చేయలేనివారు గదులయొక్క తలుపులను, కిటికీల
పై నను ఎప్పటికిని తెరిచి యుంచుకొనవలెను. అటువది గడియల కాల
మును మనము గాలినే భుజించు చుండుటవలన దానిని గాంచి యేల భయ
పడవలయును? ఉదయమందు చల్లనిగాలిని శ్వాసించుటచేత జలదోషము
కలుగుననుట సరియైన యభిప్రాయము కాదు. తలుపులు మూసియుంచి

చిన్నగదులలో పరుండి నిద్రించు నలవాటుచే శ్వాసాశయములను చెఱచి
 కొనినవారు అట్టి యలవాటును తటాలున మార్చివేయుటచేత ఒకవేళ జల
 దోషమునకు పాత్రులు గావచ్చును. అయినను యీ జలదోషము త్వర
 లోనే నివృత్తియగును గనుక భయపడవలసిన యావశ్యకము లేదు. కాశ
 రోగులకని ఐరోపాలో నిప్పుడు కట్టబడునట్టి యిండ్లు సర్వదా పరిశుద్ధ
 వాయువుతో నిండియుండునట్లు ఏర్పడియున్నవి. విషజాడ్యములవలన
 (అనగా) అంటుదురోగములవలన నెట్టిభోజము కలుగునో మన కెల్లరకును
 తెలిసియున్నది. మనము గాలిని యశుద్ధపఱచుటవలననే యీ జాడ్యములు
 ఉత్పత్తియగుచున్నవని మనము జ్ఞప్తియందుంచుకొనవలెను. వాడుకగా
 శుద్ధవాయువునే శ్వాసిండుటవలన అది యెట్టివానికిని ఆరోగ్యమునే యొస
 గును. గాలిని శుద్ధముగా నుంచుకొనుటకును శుద్ధ వాయువును శ్వాసిండుట
 కునే మనము అలవాటు చేసినయెడల పెక్కుకోట్ల రోగములనుండి మన
 లను మనము కాపాడుకొనగలము.

శుద్ధవాయు వున్నచోట నిద్రించుట యెట్లు లావశ్యకమో
 యటులే ముఖము కప్పియుంచుకొనక నిదురించుటయు నావశ్యకము.
 మనలో ననేకులు ముఖమును మూసికొని నిద్రించెదరు. అట్లు చేయుటచే
 వారు విడిచిన యూపిరినే మరల లోనికిఁబీల్చెదరు. బట్లయొక్క సందుల
 నుండి వెలుపలనున్న పరిశుద్ధమైన గాలి కొంచెము లోనికి బ్రవేశించును.
 అట్లు లేనిచో వారు తికమకలాడి చనిపోవుదురు. అయినను, ఇట్లు
 లోనికి పోవు పరిశుద్ధ వాయువు చాలునంత యుండదు. జలదోష భావ
 యున్నయెడల ఒక్కబట్టను తలకు చుట్టుకొనవచ్చును. లేక ఒక కుల్లా
 యను గాని తగ్గించుకొనవచ్చును. ముక్కును మాత్రము మూసి యుంచు
 కొనరాదు.

గాలియును వెలుతురును ఒకటితోనొకటి సంబంధము గలిగియుండు
 నది గావున వెలుతురుయొక్క గుణమునుగూర్చి కొంచె మిచ్చట చెప్పె
 దను. గాలి యెట్లు జీవించుటకు ముఖ్యమైనదో అట్లే వెలుతురు కూడ

ముఖ్యమైనది. కాబట్టియే నరకము చీకటిగా నున్నదని చెప్పెదరు. ఎచ్చట వెలుతురు ప్రవేశింపదో యచ్చటనున్న గాలి బొత్తిగా పరిశుద్ధమైనది కాదు. ఒక చీకటిగదిలోఁ దూతిన యెడల అశుద్ధ వాయువుయొక్క గొలు తెలియవచ్చును. చీకటిలో మనము దేనిని చూడలేనునుటవలననే, వెలుతురునందు జీవించుచు నడయాడునట్లు దేవుడు మనలను సృష్టించి యున్నాడనుట మనకు విశదమగుచున్నది. మనకంత చీకటి కావలయునో అంత రాత్రులయం దేర్పఱచియున్నాడు. అయినను, వేసవికాలముల యందు కూడ కొందఱు జనులు గాలియు వెలుతురును లేని గదులలో కూర్చుండి యుండుటయు నిదురించుచుండుటయు నలవాటుగానున్నది. ఇవిధముగా పరిశుద్ధమైన గాలియును వెలుతురును తమకు లేక పోవునట్లు చేసికొనువారు బలహీనులుగాను తేజోవిహీనులుగాను అగుచున్నారు.

వాయుస్నానము, ఎండస్నానము అనెడి నీరెంటిచేత మాత్రమే వ్యాధిగ్రస్తులకు చికిత్సచేసి స్వస్థపఱచునట్టి వైద్యులు ఐరోపాలో నెప్పుడనేకులు గలరు. గాలియును ఎండయును దేహముపై సోకించుటచేత మాత్రమే వేలకొలది రోగులు స్వస్థపడియున్నారు. గాలియును వెలుతురును ధారాశముగ ప్రవేశించునట్లు మనయిండ్లయొక్క తలుపులను కిటికీలను, సర్వదా తెఱచియుంచవలెను.

గాలియును వెలుతురును అంత ఆవశ్యకమైనయెడల, చీకటిగదులలో వసించుచును పనులు చేసికొనుచు నుండువారు ఏల రోగులు కారని కొందఱుడుగవచ్చును. ఈవిషయమునుగూర్చి యాలోచించినవారు ఈప్రశ్న, నడుగరు. ఎంత యారోగ్యమును పొందవచ్చునో యంతయును క్రమమైన ఉపాయములచేత పొందుటకు మనము ప్రయత్నింపవలెను. ఎట్లులైనను బ్రదికియున్న జాలునని తృప్తిపొందరాదు. చాలినంత గాలియును వెలుతురును లేకపోయిన యెడల వ్యాధి గలుగుచున్నదని సందేహము తీలునట్లు ఋజువుపఱచి యాయెను. గ్రామవాసులకంటె నగరవాసులు నాజుకైన శరీరముగలవారై యున్నారు. ఏలనఁగా గ్రామవాసులకంటె నగరవా

నులు గాలిని వెలుతురును మిక్కిలి తక్కువగా ననుభవించెదరు. ఆరోగ్య
వంతులై యుండుటకు గాలియును వెలుతురును యత్యావశ్యకములైనవి.
ఈ విషయమునకై పైని జెప్పిన యంశములనన్నిటిని ఒక్కొక్కరును
జ్ఞాపకమునం దుంచుకొని వాని ప్రకారము తమకు శక్యమైనంతవఱకు
నడచుకొనవలెను.

ప్రకరణము. 4.

జలము.

ఇంతకుముందు చెప్పినట్లు మనము జీవించుటకు గాలి అత్యావశ్యక
మైనది. దానికి రెండవదిగా జలముకూడ అవశ్యకమైనదే; గాలి లేక మను
ష్యుడు కొన్ని నిమిషములవఱకు జీవించియుండుటకు కాదు. ఆయినను
నీరులేక కొన్ని దినములు జీవించి యుండవచ్చును. ఇతరాహారములు తినక
నీటిని మాత్రము త్రాగుచు పలుదినములు జీవించి యుండవచ్చును. మన
యొడలి తూకమున నూటికి డెబ్బదివంతులు జలముండుటవలెనే మన
యాహార వస్తువులయందును నూటికి డెబ్బదివంతుల జలమున్నది.

జలము అంత అవశ్యకమయ్యును అది పరిశుద్ధముగ నుండుటకై
మనము కొంచెమేనియు శ్రద్ధవహించుటలేదు. మనము క్వాసించు వాయు
వుచే విషజాడ్యము లెట్లు పుట్టుచున్నవో యటులేచెడిన నీటిని మనము
త్రాగుటవలన కూడ నారోగములు సంభవించుచున్నవి. అపరిశుద్ధజలమును
త్రాగుటచేత అనేకులకు మాత్రాశయమునందు రాళ్లు ఏర్పడి భాదకలుగు
చున్నది.

జలము అభాసమైన ప్రదేశమునందు ఉత్పత్తియగుటచేతనో లేక
మనచేత అభాసపఱుపబడుటచేతనో యపరిశుద్ధతను జెందుచున్నది.
అభాసమైనదోటినుండి వచ్చునట్టి నీటిని మనము త్రాగరాదు. దానిని
మనము త్రాగుటయునులేదు. అటులుండియు మనమే యభాసముచేసిన
జలమును త్రాగుటయందు వెనుదీయము. నదిలో మన మన్నివిధముల

యశుద్ధవస్తువులను వై చెదము. బట్టలుదుకుట మొదలైన పనులను మన
 మచ్చటనే చేసినప్పటికిని, నది నీరుత్రాగుటకు శ్లాఘ్యమైనదని తలచెదము.
 వీనీటియందు జనులు స్నానము చేయుదురో యానీటిని త్రాగరాదని నిర్ణ
 యించుకొనవలయును. ఒక నదిలో మీదివై పునసున్న నీటిని త్రాగుటకని
 తొలగించియుంచి దిగువ వై పునసున్న నీటిని స్నానాదులకుపయోగించు
 కొనవచ్చును. అట్లు చేయుటకుఁగానిచోటులయందు చెలమలు త్రవ్వి
 ఊటనీరెత్తి త్రాగుట కుపయోగించుకొనవచ్చును. ఇసుక తెరనేలలో చెల
 మలయందు యూలునట్టి జలము ఇసుకచే వడికట్టబడుచున్నది. గనుక
 అది పరిశుద్ధమైన జలమేయగును. బావీనీటిని ఉపయోగించుటవలన ఒకా
 నొక సమయమునందెగ్గువాటిల్లుటయుఁ గలదు. ఏలనఁగా బావి బాగుగా
 పదిలము చేయకయున్నయెడల పైవై పునసున్న యశుద్ధజలమంతయు
 దానిలో స్రవించి యందలినీటిని యపరిశుద్ధముచేయును. మఱియును పక్షు
 లును పురుగులును బావిలో పడిచనిపోవుచున్నవి. నీరు తోడువారి
 పాదముల యందలి యశుద్ధజలము బావి నీటిలో కలియవచ్చును. ఈ
 కారణముల నన్నిటిని తలపోసి బావీనీటిని త్రాగకుండ వలయును. వీపా
 యాలలో నించియున్న నీరుకూడ విశేషించి యపరిశుద్ధముగా నుండును.
 అది పరిశుద్ధముగా నుండవలసిన యెడల పలుమాటు వీపాయాలను కడిగి
 శుభ్రముగా నుంచుకొనుటతోడ మాసియు నుంచవలెను. ఏబావి లేకకొల
 నునుండి నీరుతేబడుచున్నదో ఆబావిలేక కొలను మంచి స్థితియందుండు
 నట్లు చూచుకొనవలెను. నీటిని పరిశుద్ధముగా నుంచుకొనుటకు అనేకుల
 బాగ్రత్త వహించుటలేదు. కాబట్టి నీటిలోని మాలిన్యములను తొలగించు
 నిమిత్తము దానిని చక్కఁగా కాచి మరల చల్లపఱచి పరిశుద్ధమైన బట్ట
 యందు దానిని వడికట్టవలయును. దీనితోనే మన యుత్తరవాదము తీఱ
 లేదు. మనవంటి తక్కిన మనుష్యులనుగూర్చి మన కొకటి విధియైయున్న
 దని యూహింపవలెను. జనసామాన్యము త్రాగుటకొఱకు నుపయోగించు
 నట్టి నీటిని అపరిశుద్ధముచేయు పనిని దేని మనము చేయరాదు. త్రాగుట
 కని ప్రత్యేకించియుంచిన నీటిలో మనము స్నానము చేయరాదు. బట్ట

లుదుకరాదు. ఎట్టి యశుద్ధవస్తువులను కడుగకూడదు. ఏ నదీతీరముల యందును మల జలములను విసర్జింపరాదు. పీనుగులను దహించి శాని యమ్ములను ఆ నీటిలో వేయరాదు.

మనమెంత జాగ్రత్త వహించినప్పటికిని జలము మిక్కిలి పరిశుద్ధ ముగా నుంచుకొనుట కష్టసాధ్యమైన పని. అందు, ఉప్పులు కరిగియుండ వచ్చును; లేదా పచ్చిక మొదలగు క్రుశ్లేదగిన వస్తువులుకలిసి యుండ వచ్చును. అన్ని నీళ్లకంటెను వాన నీరే పరమపరిశుద్ధమైనది. అయినను అది మన యొద్దకువచ్చి చేరునంతలో వాయుమండలమున మెదలుచున్న వస్తువుల సంబంధముచే అపరిశుద్ధతను జెందును. మిక్కిలి పరిశుద్ధమైన జలము ఒడలికి మిగుల మేలొనగూర్చునది యగును. కావుననే ఆవిరిగా చేయఁబడి దానిని చల్లపఱచి మరల నీరుగామార్చి ఆనీటిని వైద్యులు రోగు లకిచ్చెనరు. మలబంధముగల వారికి పైని జెప్పిన నీరు మిక్కిలి మేలొన గూర్చునది యగును.

కఠినమైననీరనియు, మృదువైన నీరనియు రెండువిధముల నీరుం డుట మనలో ననేకులకు తెలియదు. కఠినమైన నీటిలో నేదోయొక యుప్పు కరగి యుండును; కావుననే దానియందు సబ్బు నురుగు నిచ్చుటలేదు. ఆహారపదార్థములును దానియందు బాగుగా నుడుకవు. ఆనీరు చవిచూ చిన యెడల ఉప్పుగానుండును. మృదువైన నీరు మిగుల రుచికలదిగా నున్నది. మృదువైన నీటిని త్రాగుటయే మంచిపనియగును. అయినను కఠినమైన జలమునందు పుష్టిని కలుగజేయు వస్తువులు కరగియుండుటచేత అది శ్లాఘ్యమైనదని కొందఱు చెప్పెదరు. మృదువైన నీళ్లలో వాన నీరే మిగుల శ్రేష్ఠమైనది. కాబట్టి త్రాగుట కాజలమే ప్రశస్తమైనది. కఠిన మైన నీటినికాచి అఱగంటనేపుంచిన యెడల అది మృదుజలమగుచున్నది. పిదపదానిని ఎడియకట్టి త్రాగుట కియ్యవచ్చును.

నీరెప్పుడు త్రాగుట? ఎంత త్రాగుట? అని కొందఱు ప్రశ్నించె దరు. దప్పికొన్నప్పుడు మాత్రమే నీరు త్రాగవలయును. అదియును

దప్పితీరుటకు కావలసియున్నంత ప్రమాణమే త్రాగవలయును. భుజించు నప్పుడును భుజించిన పిదపను నీరుత్రాగుటవలన నెట్టి పాపమురాదు. అయినను ఆహారమునోటవేసికొని అదిలోపల దిగుటకై నీరు త్రాగరాదు. ఆహారము లోపలికి చెల్లనప్పుడు అదిబాగుగా పచనమై యుండదు; లేదా కడుపున కది కావలసినదిలేదని తలపవలయును.

సాధారణముగా నీరు త్రాగవలసిన యావశ్యకములేదు. అట్టి యావశ్యకమునుండుటయు తెగదు. సాధారణముగా మన యాహారపదార్థముల యందు ధారాళముగా జలమున్నది. వాని నుడికించునప్పుడు మనము నీరు చేర్చెదము; అట్లుండగా దప్పియేల కలుగును? మిరపకాయను, ఉల్లి గడ్డలు మొదలగు వస్తువులను చేర్పక భోజనము చేయువారికి నీరు త్రాగవలసిన యావశ్యకమే లేదు. ఈవస్తువులే దప్పిని కలిగించుచున్నవి. కారణములేక దప్పికొనువారు ఏదో యొక వ్యాధిచే వీడితలుగు నుండవచ్చును.

ఏనీటిని త్రాగినప్పటికిని కొందఱకు వ్యాధిరాకున్నదే అటులే మన మేల యెట్టినీటిని త్రాగరాదని కొందఱుందురు. అందులకు వాయువును గూర్చి చెప్పనప్పుడు కారణము చెప్పియే యున్నాను. (ఎంతయాశోగ్యవంతులుగా నుండవచ్చునో యంతయాశోగ్యవంతులుగ నుండవలసినదే మనయొక్క లక్ష్యముగా నుండవలయును.) మనయొక్క రక్తమునందలి చేరునట్టి పలువిధముల విషములను తొలగించు గుణము రక్తమునకే యేర్పడియున్నది. అయినను ఒక్కభిడ్డమును ఉపయోగించిన పిదప దానిని మఱల రుద్దియుంచుటవలె రక్తమును మరల క్రొత్తగాను పరిశుద్ధముగాను చేయవలెను. కాబట్టి అపరిశుద్ధమైన జలమును మనము త్రాగుచు నేయుండిన తుట్టతుదకు మన రక్తము విషస్వభావము గలదగుననుటలో సందియము లేదు.

ప్రకరణము. 5.

ఆహారము.

ఆహారవిషయమయి ఖండితములయిన విధులను జెప్పట సాహసకార్యమగును. ఎట్టి యాహారమును మనము భుజింపవలయును? ఎంతపరిమాణము భుజింపవలయును? ఏయేవేళలందు ఎన్నితడవలకుఁ దినవలయును? అనునంశములనుగూర్చి వైద్యులలో గొప్పయభిప్రాయభేదములున్నవి. మనుష్యులు పలుమార్గముల మెలఁగువారగుటచేత, నొకవిధమైన యాహారమే యొకరికొక ప్రమోజనమును మఱియొకరికి వేరొక ప్రయోజనము నిచ్చుచున్నది.

మనమిట్టి యాహారమునే తినవలయునని తీర్మానించిచెప్పటకుఁ గాక పోయినప్పటికిని, విషయమునుగూర్చి యాలోచించుటకు నొక్కఁడొక్కఁడును బద్ధుఁడగుచున్నాఁడు. ఆహారము లేకయే శరీరము జీవించియుండ నేరదని చెప్పవలసిన యవసరములేదు. ఆహారము నిమిత్తము మనమెన్ని విధములనో శ్రమపడుచున్నాము. అయినను, నాలుకకుఁ దృప్తిగలిగించు నిమిత్తమే విందకు తొంబదితొమ్మిది ముప్పాతిక మువ్వీసము జనులు భుజించుచున్నారనుటలో సందేహములేదు. పిదప నేమగునో యను చింత భోజనము చేయుటకుఁ బూర్వము వారికి కలుగుటలేదు. బాగుగా తినఁగలుగుటకై, కొందఱు భేదిమాత్రలను, జీర్ణమాత్రలను భస్మములను తినుచున్నారు. మఱికొందఱు శక్యమయినంత వఱకు భుజించిన పిదప వాంతి చేసెదరు. అటు పిమ్మట, ఆవస్తువులనే తినుటకు మొదలిడెదరు. ఇఁకఁ గొందఱు కావలసి యున్నంతవఱకుఁ దినివేసి, పిమ్మట, రెండుమూఁడు దినములవఱకు ఆఁకలిలేక పడియుండెదరు. కొన్నిసందర్భములయందు జనులు మితికి మీటిభుజించుటచేత కాలగతినిొందియు నున్నారు!

నాయొక్కస్వంతమైన యనుభవ జ్ఞానముచేతనే వీనిని గూర్చి చెప్పెదను. నేను మున్నున్న విధమునుగూర్చి తలఁచుకొను నప్పుడు నాకే నవ్వువచ్చుచున్నది. కొన్నిసందర్భములనుగూర్చి లజ్జింపవలసియు నున్నది. ఆ కాలమందు, ఉదయమునందు తేనేటిని పానముచేయు చుంటిని. పిమ్మట

రేండు మూడు గంటలయిన పిదప, ప్రాతఃకాలభోజనము, మృష్టాన్న భోజనము, అపరాహ్నము కి గంటలకు మరల తేనీటిపానము, రాత్రి 7 గంటలకు, రాత్రిభోజనము. ఇట్లు ఇన్ని తడవలకు భోజనము చేయుట యలవాటులో నుండెను. ఆకాలమందు నాస్థితి మిక్కిలి పరితాపకరముగ నుండెను. అనావశ్యకమయిన క్రొవ్వునిండి యుండుట వలన శరీరము బలు పెక్కియుండెను. నావశమునందున్న మందు నీసాలకు మితిలేదు. బాగుగా భుజించుటకయి భేది మందులను అప్పుడప్పుడు తినుచుంటిని. అంతేగాక ధాతువృద్ధిమందులను తినుచుంటిని. అటులుండియును, మందులను దినుచున్న యాకాలమున నిప్పటిశక్తిలో మూడవవంతులయినను లేకుండెను. యాకాల మందు యావనవంతుడుగ కూడనుంటిని: అట్టి బ్రతుకు పరితాపకరమైనది గాదా! దిట్టముగ నాలోచించి చూచిన యెడల, అబ్రదుకు లాఘవ మైన దనియును రోత యనియు నొప్పుకొనవలసి యున్నది.

మనుష్యుడు భోజనము నిమిత్తము జన్మించినవాడు కాదు. భోజనము నిమిత్తము వాడు బ్రదుక తగదు. ఈశ్వరునిదెలిసి యతనికి నేవచేయుటయే మనుష్యునకేర్పడిన కర్తవ్యాంశము. ఈకార్యము కొనసాగించుటకు శరీరము ముఖ్యమగుచున్నది. కాబట్టి, భోజనముచేయవలసినది యావశ్యకమగును. జేహా రోగ్యమును పోషించు నిమిత్తము భోజనముచేయవలసి యున్నదనియును, దానికి కావలసి యున్నంత మితికంటె నెక్కువ తినరాదనియును దేవుడు లేడని వాదించు నిరీశ్వరవాదులుకూడ ఒప్పుకొనుచున్నారు.

పక్షులను మృగములను జూడుడు, జిహ్వాకు రుచిని గోరి అవి తినుటయేలేదు. కడుపు వ్రీలిపోవునట్లు నిండుగ తినుటయును లేదు. అయినను, అవి తమయాకలిని శమింపఁ జేసికొనుటకే తినుచున్నవి. అప్పటికిని, తమయాకలి దీటుట కెంతమాత్రము గావలసియుండునో యంతమాత్రమే తినుచున్నవి. స్వాభావికముగ లభించునట్టి ఆహారమును అవి తినునేగాని, వండికొని తినుటలేదు. అయినను, నాలుక చవికిబానిసగా నుండునట్లు మనుష్యుని

మాత్రమా దేవుడు సృజించెను. ఎప్పటికిని వ్యాధిభాదితుడగునుండు నట్లు వానికి మాత్రమే నొసట వ్రాసియున్నాడా? ఇచ్చానుసారము తిరుగులాడుచు స్వేచ్ఛగా మెలగునట్టి మృగములు ఆకలిచే చనిపోవుటయేలేదు. వానితో ధనవంతుడనియును దరిద్రుడనియును తారతమ్యములేదు. దినమంతయుఁ దినునట్టి పనియు నొకపూట కై నను లభింపలేక చిక్కులు పడునట్టిపనియు భేదములేదు. ఇట్టి వ్యత్యాసములన్నియును మానవుల మయిన మనయందే యున్నవి. అయినను వానికంటె నుత్తములు మనమని తలచియున్నాము. కుక్షి నేవయందే కాలముగడపు మనుష్యులు పక్షులకంటెను మృగముల కంటెను దక్కువ స్థితియందున్నారనుట నిస్సందేహము.

తిన్నఁగ నాలోచించి చూచితమేని, అబద్ధము లాడుట. మోసము చేయుట, దొంగలించుట, మున్నగు పాపకృత్యములు నాలుకకు దాసులగుటచేతనే చేయుచున్నారనుట విశదమగును. నాలుక చవిని జయించిన వాడు, తక్కిన యింద్రియములను అణచువాడు నగును. మనము, అసత్యముపలికినను, వ్యభిచరించి నను తక్కినవారు మనలనిందించెదరు. అయినను నాలుకకు దాసులగు వారికి ఎట్టి నిందయులేదు. ఇది యసత్వార్థమని జనులు భావించినట్లు తోచదు; మనలో మిగుల నుత్తములయిన వారుకూడ చవికిఁ జిక్కినానుకకు బానిసలుగనున్నారు. నాలుకకుఁ దృప్తిగలిగించుట వలన నేర్పడునట్టి పలువిధముల ఁడుగులను గూర్చి యిదిపఱకెవ్వరును దిట్టముగ నొక్కిఁజెప్పిన వారుగారు.

అసత్యవాదులు, దొంగలు, వ్యభిచారులు అయినవారిని నాగరకము గలవారు తమతోఁగలిపికొనక త్రోసియుంచెదరు. అయినను, తాము మిత్ర లేక భుజించుచునే యుందురు. ఈకార్యము పాపకార్యమని వారు తలచుటేలేదు. ఈఅల్పత్వమును మనము దోషమని భావింపము. పిలనఁగా మన మందఱమే యిట్టిపాపమును చేయుచున్నాము. దొంగలుమాత్రమే పనించునట్టి యొకయూరిలో దొంగతనము నేరముగా నెవరు తలఁతురు! ఈ తెలివి మాలిన పనిని మనముచేయుటే గాక, చేసిన వానిని గూర్చి గొప్పఁగఁ జెప్పి

కొందుము, పెండ్లి పేరంటముల యందు నాలుకను పూజించుట మనమతమునకు విధియని తలఁచెదము. చావుచేటులు దట్టస్థించినప్పుడుకూడ ఈపూజ వేయుటకు మనములజ్జింపము. ఒకఁడు మనయింటికి విందుగ విచ్చేసినయెడల, వాఁడు పొట్టనిండుగ మితాయాలనుదిని యొకరించు నంతవఱకుఁ గ్రుక్కెదము. అప్పుడప్పుడు మనము బంధుమిత్రులకు విందులు పెట్టక పోతిమేని వారు మనలను లక్ష్యము నేయరు. మనపంక్తిలోఁ గూర్చుండి భుజించునట్లు మనబంధుమిత్రులను బిలిచి, విలువగల యాహారవస్తువులతోవారిపొట్టల నింపమేని మనలను లోభులనివారు ఈసడింతురు. కావున, పండుగుదినములలో విలువగల వస్తువులను మనము నేకరింపవలెను. ఆలోచించి చూచితిమేని దీర్ఘాలోచనచేసి చూచిన, నిజముగా నది పాపకార్యమగుట గోచరించును. ఆహారవిషయమున, పెక్కువిధముల చెడుతలంపులను మిగుల శ్రమతోవృద్ధికిఁ దెచ్చియున్నాము గావున, మనబానిస తనమును, మృగస్వభావమును మనకుఁ దెలియవచ్చుటయే లేదు. ఈభయంకరమయిన స్థితినుండి మనలనెట్లు రక్షించుకొనఁగలము?

మఱియొకరీతిగా మన మీవిషయమును గమనింతము సకల ప్రాణులకును, అనఁగా మనుష్యుఁడు, మృగము, పక్షి, క్రిమి, కీటకము మున్నగు నవి యన్నియును జీవింపఁ గలుగుటకుఁ దగిన యాహారమును దేవుఁడే యేర్పఱచి యున్నాఁడు. సృష్టిలో నెదియును నిద్రించుచుండ లేదు. ఏదియును తనకర్తవ్యమును జరుపకుండలేదు. ప్రతికార్యము మిగుల క్రమముగా, ఒక నిమిషమైనను తామసము లేక జరుగుచునే యున్నది. సృష్టిలో నేర్పడియున్నవిధుల మేరకు మనముకూడ బ్రదుకు చుంటిమేని, ఆకలి నెలన, ఈపెద్ద ప్రపంచమునందు ఎవ్వరును జనిపోయి యుండరు. సృష్టింపఁబడిన ప్రతిప్రాణికిని ఆహారము దేవునిచే నేర్పఱుపఁబడియుండుట వలన, తనకేర్పడిన పంతుకంటె నెక్కువగాఁ దినువాఁడు, మఱియొకని కంత యాహారము దొరకనట్లు చేయుచున్నాఁడనుట యిందువిదితమగుచున్నది. చక్రవర్తులు, రాజులు, ధనవంతులు మున్నగువారు తమవంట గదులలోఁ దమకును తమయాశ్రులకును వలసి యున్నంతకంటె నెక్కువగా నాహారము

రము సిద్ధపఱచుటలేదా! అనఁగా, బీదల కేర్పడిన యాహారములో నొకవంతు వారపహరించెదరు. అట్లుండఁ బట్టి బీదలన్నము లేక చనిపోవుట యాశ్చర్యకరమగునా! ఈయంశమును మీరు ఒప్పుకొందురేని, (మిక్కిలి మేధావులుకూడ దీని నొప్పుకొని యున్నారు.) మనకుఁ గావలసి యున్నంతకంటె మిక్కిటముగ తినునట్టి తీని యంతయును. బీదలకు పెట్టక యపహరించెదమనుటనుకూడ నొప్పుకొనఁగలరు. ఇట్లు మితికిమించి యెంత తిందుమో అంతకు మనయారోగ్యము చెడిపోవును. వీని నన్నిఁటిని పూర్వపీఠికగా మనస్సునందుంచుకొని మనకు శ్లాఘ్యమయిన దేది యనుటను గూర్చి యింక విమర్శింతము.

ఎదిశ్రేష్ఠమైన యాహారమని మనము తీర్మానించుటకు పూర్వము ఏ ఆహారము ఆరోగ్యమును చెఱచునో దీనిని విసర్జింపవలయునో అనుటను గూర్చి గమనింతము. ఆహారమని చెప్పుటచే సారాయి, భంగి, అబిని, పొగాకు, తేయాకు కాఫి, కోకో, లవంగాది దినుసులు కారమైన వస్తువులు మొదలుచేసి నోటిగుండ పొట్టలోనికిపోవు సమస్తపదార్థములనే నూచించెదము. ఈవస్తువులనన్నిఁటిని విసర్జింపవలయుననుటే నేను తీర్మానించుకొనిన యభిప్రాయము. ఇందులకు నాయనుభవమును ఇతరుల యొక్కయనుభవమును కారణమగుచున్నది.

సారాయి, భంగి, అబిని, అను వీనిని లోకములోని సకల మతములును ఖండించి యున్నవి. అటులుండియు వీనిని బొత్తిగా విసర్జించిన వారి సంఖ్యయత్యల్పముగా మన్నది. త్రాగుబోతు తనముచే లోకము నందెన్నో కుటుంబములు నిశ్శేషముగ నశించినవి. త్రాగు బోతునకు బుద్ధిచెడిపోవును. తనతల్లికిని భార్యకును కూతురికి నున్నవ్యత్యాసమును వాడు మఱచి పోవునట్లు కొన్ని సందర్భములు తెలియవచ్చి యున్నవి. వానికి బ్రదుకు భారముగా దోచును. మంచిబుద్ధి మంతులు కూడ త్రాగుటకు ప్రారంభింపఁగానే, దానివలనఁ గలుగు లాహిరికి లోబడక యుండినను, ఏపనిని చేయుటకు గాని వారి బుద్ధికి శక్తిలేక పోవును. మందుగా నుపయోగించిన యెడల

“వై ను” వలన దోషములేదని కొందఱు నెదరు. అయినను ఐరోపియను లయిన డాక్టరులుకూడ ఈయభిప్రాయమును అంగీకరింప లేదు. వై నును మందుగా ఉపయోగించుటలో చెడుగు కలుగదనుటచే దానిని పానవస్తువుగాను ఉపయోగింప వచ్చునని “వై ను భక్తులు” వాదించెదరు. అనేక విధములైన విషములను దోషధములుగా నుపయోగించెదరు. వానిని మనము ఆహారపదార్థములుగా తలతుమా? కొన్ని సందర్భములలో “వై ను” ఏదైనను గుణము గావించునది కావచ్చును. అయినను మందుగా నుపయోగించుటకు కూడ ఏబుద్ధి కాలియును దానిని కోరరాదు. “వై ను” వలెనే అబినిమందుకూడ, చెడుగుచేయునట్టిది. దానిని కూడ విషజ్వంపవలెను. చీనాదేశమువారు ఈ యబినిమందు వలకుఁ జిక్కి తమయొక్క స్వేచ్ఛను కాపాడుకొనక సోయి రనుట ప్రత్యక్షముగ మనకందఱకును తెలిసిన విషయమే. దానివలకే జిక్కి మన దేశములోని జాగీరుదారులు పెక్కండ్రు తమజాగీరులను పోగొట్టుకొని యుండలేదా ?

జనులకు పట్టి యున్న పొగాకు పెట్టిననుండి వారిని స్వస్థచిత్తులను చేయుటకు ఒక్క పురుషాయువు కావలసి యున్నట్లు తోచుచున్నది. ప్రాణాపాయ కరమైన దాని మోహమునకు చిక్కి పిన్నులును పెద్దలును తొట్రిలుచున్నారు. దాని యుపయోగము సహజమై పోవుటచే దాని వ్యాపకము దినమునకు దినము హెచ్చగు చున్నది. దానికి మనము లోబడి పోవునట్లు ‘సిగరెట్లు’ చేయువారు, చేయునట్టి మోసములను అనేకులు తెలిసికొన కున్నారు. అభినిని కలిపి గాని లేక యేదైనను వాసనను కలిపిగాని యొకద్రావకమును పొగాకుపై చల్లెదరు. కాబట్టి, సిగరెట్లు వలలనుండి తప్పి బ్రదుకుట యరుదగును. దానిని ప్రకటించుటకు వేలకొలది పానులను వెచ్చ పెట్టెదరు. చుట్టల వ్యాపారముచేయు ఐరోపియా కంపెనీ లనేకములు తమ స్వంతమునందే ముద్రాయంత్రములను బయాస్కోపులను ఉంచుకొని తమ చుట్టలను ప్రకటించుట తోడ లాటరీ చీట్లెర్పఱచి బహుమానము లిచ్చుచు ప్రకటన కార్యములు జఱపెదరు. తమ యాదేశములను నెఱవేర్చు

కొనుటకై నీటివలె ధనమును వెచ్చపెట్టెదరు. ఇప్పుడు స్త్రీలుకూడ పొగ చుట్టలు బట్టుటకు నారంభించివేసిరి. బీదవాని మిత్రుడని పొగాకును స్తోత్రము చేయుచు పెక్కుకబ్బము లేర్పడి యున్నది.

పొగచుట్ట త్రాగుట వలన కలుగునట్టి చెడుగులు, లెక్కకు మిక్కుట ములైనవి; చెప్పనలవి గానివి. చుట్టలను త్రాగు నలవాటు గలవాఁడు దానికి బానిసయై పోవుటచే వానికి లజ్జ,మానము, పశ్చాత్తాపము మొదలగు గుణములు లేక పోవును; ఇతరుల యిండ్లయందు కూడ ఆకంపు పొగను విడుచుటకు వెనుదీయఁడు. దానివలన పలువిధముల నేరములను చేయుచున్నారనుట యనుభవ సిద్ధము. బాలురు తమ పెద్దల సంచలలోనుండి కాసు వీసములను దొంగిలించెదరు. చెఱసాలలోనున్న బైదీలుకూడ చుట్టలను దొంగిలించి దాచి యుంచుకొనెదరు. చుట్ట త్రాగువాఁడు అన్నములేక యుండగలుగునుగాని, చుట్టలేక యుండలేడు. యుద్ధము సన్నిహితమైనప్పుడు చుట్ట లేని కారణమున యుద్ధరంగమందు సిపాయీలు యుద్ధము చేయుటకు శక్తిలేనివారైరని తెలియవచ్చుచున్నది.

రుష్యాదేశము నందలి “టాల్స్టాయి” యనెడు జ్ఞాని యొకకథను చెప్పియున్నాఁడు. ఒక్కఁ డేదో కారణము నుద్దేశించి తన భార్యను హత్య చేయవలెనని తీర్మానించుకొనెనట. కత్తితో దానిని వ్రేటు గొనఁబోవునప్పుడు, ఏదో యొకటి తోచి అట్టి పాతకము చేయుటలేదని వదలి వేసెను. పిమ్మట కూర్చుండి చుట్ట త్రాగ నారంభించెను. దాని ప్రయోజనముగ వానికి బుద్ధి భ్రంశము కలుగఁగానే మరల లేచి హత్య చేసెను. సారాయివలన గలుగు లాహరికంబు పొగాకువలన కలుగు మైకము మిక్కిలి తీవ్రమైనదిగాన, దాని నెదిరి పోరాడుట మిక్కిలి కష్టమై పని యని “టాల్స్టాయి” యభిప్రాయము.

అంతేకాక పొగచుట్టలకొఱకు ప్రతి మనుష్యుఁడను ఖర్చుపెట్టుడబ్బు లెక్క పెట్టి చూచిన శరీరము కంపింపక పోవదు. నెల యొకటికి

దెబ్బదియైదు రూపాయలు విలువగల చుట్టలు పట్టునట్టివారిని నా కన్నులారనే చూచియున్నాను.

చుట్ట పట్టుటచే తీర్ణశక్తి తగ్గిపోవుచున్నది. చుట్ట త్రాగువానికి ఆహారమునం దిచ్చు పొడమదు. ఆహారవస్తువులకు దుచి కలుగుటకై విశేషించి వాసనలు చేర్చెదరు. కారమైన వస్తువులనుకూడ హెచ్చుగ చేర్చి విలసి యుండును. వాడు విడుచు నుండి మిక్కిలి గాలు కొట్టును. కొందఱు ముఖముపై పుండ్లు పుట్టును. పండ్లును, ఇగుళ్లును నలుపెక్కి చెడుచున్నవి. అనేకులు ఘోరవ్యాధులకు గుఱి యయ్యెదరు. చుట్ట కాల్పుట పలం కలుగు పొగ చుట్టుప్రక్కలనున్న గాలిని చెఱచుచున్నది. దాని ఫలముగా జన సామాన్యముయొక్క యారోగ్యము చెడుచున్నది. సారాయి త్రాగుట తగనిపని యని చెప్పవారు చుట్టపొగ త్రాగుటను ఎట్లాదరించి చెప్పదుగో నాకు తెలియకున్నది. పొగాకును పొదుచుచేసి ముక్కులో నెక్కించుటయు నోటిలో నణచి కొనుటయు చుట్టజేసి పొగత్రాగుటయు, వీనిలో నే యభ్యాసముగలవాడును సంపూర్ణమైన యారోగ్యదశయందుండలేడు. వాడు నిర్మలమైన నడవడి కలవాడును కాజాలడు.

తేయాకు, కాఫీ, కోకో, పానములును దేహమునకు చెడుగు చేయునట్టివియే. నా యభిప్రాయమును అనేకు లొప్పుకొన రనుట నాకు బాగుగ తెలియును. అవి ఒక్కొక్కటియు నొక్కొక్కవిధమైన విషముతోఁ గలిసి యున్నది. తేనీటియందును, కాఫీ కషాయమునందును పాలను చక్కెరను చేర్చకపోయిన పుష్టికరమైన పదార్థములు వానియం దేదియును లేదు. రక్తమును శుభ్రపఱచునట్టిది యేదియును వానిలో లేదు అనుటను మిక్కిలి పరీక్షించి పరీక్షించి తెలిసికొని యున్నారు. కొన్ని సంవత్సరములకు పూర్వము తేనీటిని కాఫీని విశేషకాలములయందు మాత్రమే త్రాగుట యలవాటుగ నుండెను. అయినను, ఇప్పుడవి యత్యావశ్యకమైన యాహారపదార్థము లైనవి. వ్యాధిగ్రస్తులుకూడ పుష్టికరమైన వస్తువులకు మాటుగా వాని నుపయోగించునట్టి స్థితి యేర్పడియున్నది.

ధనవంతుల యిండ్లలో 'కోకో' ధారాళముగ నుపయోగించునట్టి వస్తువుగును. కాని, మన యదృష్టముచే కోకో, వెలపొచ్చిన వస్తువుగా నుండుటవలన కాఫీ, తేనీరు అను వానికి గల వ్యాపకమును అది యంతగా పొందకున్నది.

ఈ వస్తువులను ఒక్కతడవ నుపయోగించినవారు, పిమ్మట అవి లేకయే కాలము గడుపలేనివారయి యున్నారు ; అట్లనుట చేతనే యీ మూడు వస్తువులును విషస్వభావము గలవని విశదమగును. తొలి దినము వాడుక చేసిన వేళకు తేనీరు పచ్చి చేరకపోయినయెడల, నాకే ఒకవిధ మైన యశక్తి గలుగుట కలదు. ఒకప్పుడు, ఒక ప్రమేయమున నాలుగు వందల స్త్రీపురుషులు కూడియుండిరి. అచటికి నచ్చువానికి తేనీ రిచ్చుట లేదని కార్యనిర్వాహకులు తీర్మానించి యుండిరి. అయినను అచ్చట సమా వేశమైన స్త్రీలు సాయంకాలము నాలుగు గంటలకు తేనీటిని త్రాగు నల వాటు గలవారు. వారికి నలవాటు ప్రకారము తేనీ రొసంగిననేగాని నడయా డలేరని కార్యనిర్వాహకులకు తెలియనచ్చుటచే వారు తమ తీర్మానమునుండి తొలగవలసి వచ్చెను. పిదప వారు తేనీటిని సిద్ధపజచున ట్లుత్తరువు చేసిరి. అది సిద్ధమగుటలో కొంచెము కాలతామస మయ్యెను. అంతలో ఆమూక యందు గొప్ప కలనర మేర్పడెను. స్త్రీలందఱును తేనీరు త్రాగిన పిద పనే యాకలనర మణగెను. ఈ విషయము సత్యమైనదని నేను నొక్కి చెప్పగలను. మఱియొక యుదాహరణ మొసంగెదను. తేనీరు త్రాగు చుండినందులకు ప్రయోజనముగ, ఒక స్త్రీకి జీర్ణశక్తియే తప్పిపోయినది. ఆవిడ సర్వదా తలనొప్పివలన భాదపడుచుండినది. అయినను, తేనీరు త్రాగుటను వదలిన తుణమునుండి యామె దేహరోగ్యము వృద్ధి యగుచు వచ్చెను. ఇండ్లాండులోని బాటర్నీ నగరము మునిసిపల్ డాక్టరు ఏమి చెప్పెనో గమనింపుడు. మితిమీరి తేనీటిని త్రాగుటవలన ఆతని జిల్లాలో వేలకొలది స్త్రీలకు మెదటియందు రోగము గలిగెనట. తేనీటి పాన ముచే శరీరారోగ్యము బొత్తిగ నశించినవారిని ఒక్కండఱు నేను చూచి యున్నాను.

కఫమునందును వాతమునందును కాఫీ కొంచెము గుణ మిచ్చు చున్నది గాని, అది రక్తమును వించి నీటివలె పలుచన యగునట్లు చేయును. కఫమునకును వాతమునకును కాఫీగుణ మొసగునద నిష్కృష్టిపా రను చేయువారిని, అల్లపురసము నుపయోగించునట్లు నేను వేడుకొనెదను. కాఫీకంటె నది మిగుల గుణవంతమైనది. ఒక్క విషయమును మనము జ్ఞప్తియం దుంచుకొనవలయును. కాఫీలో ఎట్టి గుణమున్నప్పటికిని, దుర్గుణ మెక్కువగా నుండుటచేత, తక్కువయగు నుగుణము, ఎక్కువయగు దుర్గుణమునకు సాటికాదు. ప్రాణాధారమయిన రక్తమును వించునట్టి యొకవస్తువును వనలి పెట్టుటకు నాలోచింపవలసిన యావశ్యక మేమున్నది? కాఫీవలెనే కోకోయును, అంత చెడుగు చేయునదిగానే యున్నది. అందున్న విషయముగా ప్రయోజనముగా స్పర్శేంద్రియజ్ఞానమే తొలగి పోవుచున్నది.

తేనీరు కాఫీ కోకో యనెడు నీ వస్తువులు మిక్కుటముగా ఒప్పం దము కూలివాండ్రచే పుట పెట్టబడుచున్నవి యనుటను సన్మార్గమున శ్రద్ధగలవారికి జ్ఞాపక పఱచెదను. బానిసలనే యొప్పందపు కూలీలని చమ త్కారముగ చెప్పెదరు. కోకో తోటలలోని కూలీలు, హింసింపబడు టను మనము కన్నులారఁ జూచితిమేని, ఆ వస్తువును మనము మరల నుప యోగింపలేము. మనము తినునట్టి పదార్థము లెట్లు ఉత్పత్తియగుచున్న వని వివరముగా విచారింప నారంభించితిమేని నూటికి తొంబదితొమ్మిది వస్తువులను విసర్జింపవలసి వచ్చును.

కాఫీ, తేయాకు, కోకో యీయామాడు వస్తువులకు బదులుగా నిర్దోష మయిన యొకవస్తువును చేసి యుంచుకొనవచ్చును. నేను చెప్పనట్టివస్తువున కును కాఫీని భేద మున్నదని వాడుకగా కాఫీ త్రాగువారుకూడ గుర్తె టిగి చెప్పలేరు.మంచి గోధుమలుదెచ్చి చక్కగా చెరిగివేసి యొకమంగల నులోబోసి ప్రాయమిదఁబెట్టి వేయించవలెను. గోధుమలు ఎఱ్ఱగా వేగి నలుపు తిలుగు వఱకును దానిని వేయించవలయును. పిదప, కాఫీవలెనే

దానిని పొడుము చేసికొనుడు. ఒక లోటలో మిక్లడు పొడుమువేసి బాగుగా తెల్లుచున్న నీటిని బోయుడు. పిదప రెండు నిమిషముల కాల మాపాత్రను నిప్పుమీద నుంచిన బాగు. పిమ్మట, మీకు గావలసి యుండు నేని పాలు చక్కెర చేర్చికొనుడు. ఈ పానీయము మిక్కిలి రుచ్యమైనది. లాభకారిగా నున్నది ; దేహమున కారోగ్య మొసంగునదియు నగును. ఈ పొడుము చేసికొనుటకు శ్రమనొందువారు అహమదాబాదు నగరిలోని సత్యాగ్రహ ఆశ్రమమునకు వ్రాసి తెప్పించుకొనవచ్చును.

ఆహారమును కారణపటిచి మానవులను మువ్వధములుగ విభజింప వచ్చును. (1) తమ యిచ్చానుసారమో నిర్బంధముననో కాక ఆహారములను మాత్రము తినువారు మొదటి తెగవారు. వీరి సంఖ్యయే తక్కిన రెండు తెగల వారికంటె జనసంఖ్యయం దెక్కుడుగ నున్నది. ఇండియాలో ననేకులును, ఐరోపా చీనా జపానులందు పలువురును ఈ తెగను జేరినవారు గలరు. ఇటలీ దేశమువారి ముఖ్యహారము మాత్రోజీయను ధాన్యము. ఐర్లండు దేశమువారి ముఖ్యహారము బంగాళా దుంప. స్కాట్లండు దేశమువారి ముఖ్యహారము ఓటుధాన్యము పిండి. చీనా జపాను దేశమువారి ముఖ్యహారము బియ్యము. (2) మాంసాహారములను కూడ కలిపి భక్షించువారు రెండవ విభాగమును జేరుదురు. ఇంగ్లాండునందు గొప్ప మొత్తమువారును, చీనా జపానులయందు ధనిక వర్గమును జేరిన వారును, ఇండియాలోని ముసల్మానులలో ధనవంతులును, మాంసాహారము చేయుటయందు మతసంబంధమైన యాక్షేపములేని హిందువులలోని ధనాధ్యులును ఈ తెగను జేరుదురు. (3) లోకముయొక్క యుత్తరపు మొనయందును దక్షిణపు మొనయందును అత్యంతశీతలప్రదేశములయందు వసించునట్టి మోటు జనులు మూడవభాగమును జేరినవారు. వారు మాంసమునే తినెదరు. వారు, సంఖ్యయం దెక్కువమంది లేరు. వారు సైతము నాగరికులయిన జనులతోడి సహవాసము గలిగిన చోట్లయందు తమ యాహారమందుఁ గొంతకాకములను జేర్చుకొనెదరు. ఈ రీతిని మువ్వధముల యాహారములను దిని మానవుఁడు బ్రదుకవచ్చునని వీనివలని మనకుఁ దెలియు

చున్నది. ఈ మున్విధములయిన ఆహారములలో నెది మన దేహోగ్యము నకు ప్రశస్తమయినదని కనుగొనవలయును.

మానవశరీరము, అమరియున్న విధమునుగూర్చి పరిశీలించితిమేని, కాకములను దిని జీవించుటకుఁ దగినట్లే మనుష్యుఁడు సృజింపఁబడి యున్నాఁడనుట తెలియ నగును. మనుష్యున కేర్పడియున్న యవయవము లును ఫలములనే తిని జీవించునట్టి ప్రాణులయొక్క యవయవములును విశేషించి యొక్కతీరుగానే యున్నవి. కోతి పండ్లను మాత్రమే తినునట్టి జంతువు. దాని యవయవములును ఆకారమును మనుష్యుని యవయవములును ఆకారమును బోలియున్నవి. దాని కడుపును పండ్లును మనుష్యుని కడుపు పండ్లవంటివే. కావున, దుంపలను పండ్లను తినవలయునని మనుష్యుఁడుద్దేశింపఁబడెనేకాని, మాగసము దినుట కుద్దేశింపఁబడలేదని తెలియవచ్చుచున్నది.

మనుష్యుఁడు జీవించఁగలుగుటకుఁ గావలసియున్న సారములన్నియు ఫలములయం దున్నవని శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధించి కనుగొనియున్నారు. అరటి, నారింజ, ద్రాక్ష, ఆపిలు మున్నగు ఫలములును, బాదము, వేరుసెనగ, కొబ్బరి మున్నగు విత్తనములును పుష్టికరములయిన సారమును విక్కుటముగ వహించియున్నవి. మనుష్యుఁడు నంట వండుకొనవలసిన యావశ్యకమే లేదనియును ఆ శాస్త్రజ్ఞులు నుడివెదరు. ఎండ వేడిమి చేత పరిపక్వములయిన యాహారములను భుజించి, ప్రాణులు జీవించి యుండునట్లులే మనుష్యుఁడును బ్రదుకఁదగినవాఁడని వారు వాదించెదరు. ఆహారపదార్థములయందలి సారములలో శ్రేష్ఠములయిన వ్యర్థ మయిపోవు చున్నవని వారనెదరు. పండకయే యేవస్తువులు భుజించుటకుఁ గావో యా వస్తువులు మన యాహారమునకై దేవునిచే నుద్దేశింపఁబడలేదనియు వారు నుడివెదరు.

ఈ యభిప్రాయము సరిగా మన్నచో వంట వండుటచే కాలము వ్యర్థమై చచ్చెదమని తోచుచున్నది. పండని వస్తువులనే మనము దిని జీవించ

గలుగుదుమేని, మన కాలమును ప్రయాసను ధనమును మిగులఁబెట్టి, ఉపయోగకరములయిన యితరమార్గములయందు వెచ్చ పెట్టనగును.

పంటపండ్లని యాహారమునే తిని, జను లెప్పుడు నుండలేరు గనుక, దానిని తిని బ్రతికి యుండుట శక్యమా యని యాలోచించుట వ్యర్థమని కొందఱు అనవచ్చును. అయినను జనులు దేనిని జేయుదురు, దేనిని చేయరు అనుటను మన మిచ్చట విమర్శించుట లేదు. వారు దేనిని చేయవలయుననుటే యిప్పటి ప్రశ్నము. ఉత్కృష్టమయిన యాహార మేదియని తెలిసిన నే, శక్యమయినంతవఱకు, దాదాపుగా దానికి సమీపమందున్న యాహారమును తినుటకు మనము ప్రయత్నించవచ్చును. ఫలములు శ్రేష్టమయిన యాహారమని చెప్పనెడల, వెంటనే యందఱును ఫలములనే తినుటకు మొదలిడుదురిని నే నుద్దేశింపను. ఆ యాహారమును వారు దినిరేని, అదియే వారి కుత్కృష్టాహార మగునని మాత్రమే చెప్పఁగోరెదను.

పూర్తిగా ఫలములనే దినుచు జీవించి యుండుటకై ప్రయత్నించుచుండువారు ఇంగ్లాండులో ననేకు లున్నారు. వారు తమయొక్క యనుభవములను వ్రాసియుంచి యున్నారు గనుక చిత్ర సంబంధమైన కారణములచే వారు పండ్లు తినుటకు ప్రారంభింపలేదనియు, దేహరోగ్యము నుద్దేశించియు అట్లు చేసిరనియు తెలియవచ్చుచున్నది. జర్మనీ డాక్టరు, ఒకరు ఈ విషయమై పెద్దపుస్తక మొకటి వ్రాసి ఫలమును దినుటయందలి శ్రేష్టతనుగూర్చి స్థాపించుటకై పలువిధముల కారణములను వాదములను దెలిపి యున్నారు. మంచి గాలియందు వ్యాధిగ్రస్తులనుంచి వారికి ఫలములనే యాహారముగా నొసగి వారిని సంబంధించిన పలురోగములను స్వస్థపఱచి యున్నారు. ఆయా దేశపు జనులు ఆయా దేశములయందలి ఫలించు పండ్లనే తిని చాలినంతవఱకు పుష్టి చెందవచ్చునని ఆతఁడు చెప్పచున్నాఁడు.

నాయొక్క స్వంతమైన యనుభవమును ఇచ్చోట చెప్పట అనుచితముగా నుండదు. కడచిన యాఱు నెలలుగా నేను పాలను పెరుగును వదలి ఫలములనే దినుచున్నాను; (ఫలము లనుటచే విత్తనములుకూడ చేరుచున్నవి.) ఇప్పుడు నేను అరటిపండు, వేరుశనగ గింజలు, ఆలివ్ కూన,

అను వానిని తినుచున్నాను. నిష్కపండునలె పులును గల ఫలమును దేనిని గాని చేర్చుకొనుచున్నాను. ఈపరీక్ష తృప్తికరమైన ప్రయోజన మొసగి యున్నదని నేను చెప్పలేను కాని, ఒక యాహారము వదలి మఱియొకదాని పొంది యిది సరియైనదా కాదా యని చెప్పటకు నాటునెలల యనుభవము చాలదు. అయినను యీ యనుభవమువలన నొకటి చెప్పెదను. ఈ యాటునెలల కాలములో నితరులు వ్యాధిగ్రస్తులైయున్న సందర్భమున నేను ఆరోగ్యవంతుడనై యున్నాను. నాశరీరశక్తియును బుద్ధి బలమును తొల్లిటికంటె నెక్కువగానే యున్నది. పెద్దమూటలు మోయుటకు నాకు శక్యము కాకపోయినను, ఇంతకుమున్ను ఎంతసేపు కఠినమైనపని చేయుచుంటినో యంతకంటె నెక్కువ కాలము ఇప్పుడు పనిచేయకలిగి యున్నాను. తొల్లిటికంటె నెక్కువగానే నామెదడును పనిసేయుచున్నది. ఎక్కువ మనోబలముతో పనిచేసెదను. వ్యాధిగ్రస్తులకు ఫలములనే యాహారముగానొసగి పరీక్షించి యున్నాను. దాని వలన మంచి ప్రయోజనమే యేర్పడియున్నది. వ్యాధులనుగూర్చి వ్రాయునప్పుడు నేనా యనుభవములను చెప్పెదను. ఫలములను దినుటయే ప్రశస్తమార్గమని నాయనుభవమును బట్టియు నేనావిషయమై చదివి యుండుటనుబట్టియు తీర్మానించు కొంటినని మాత్రము చెప్పి యావిషయ మింతటితో నిలిపెదను.

ఈపుస్తకమును చదివి జనులు ఫలములనే యాహారముగా గ్రహింప లేరనుట నాకుఁ దెలియునని నేనిదివఱకే చెప్పి యుంటిని. నేను వ్రాసి యుండుటయంతయును ఒకరి ముచస్సున కెక్కక పోవచ్చును. అయినను నాబుద్ధికి ఎది సరియని తోచుచున్నదో దానిని చెప్పవలసినది నా విధి యని తలఁచెదను.

ఫలములను భుజించునట్టి యలవాటును ఎవరైన నిష్కపడిరేని దాని వలన మంచి ప్రయోజనము కలుగునట్లు జాగ్రత్తతో దాని నలవాటునకుఁ దెచ్చుకొనవలయును. ఈ పుస్తకమునందలి ప్రకరణముల నన్నిటిని జాగ్రత్తగా చదివి నేను చెప్పనట్టి తత్వములను మొదట గ్రహింపవలెను. పిమ్మటనే వారట్టి యలవాటునకు ప్రారంభింపవలయును. నేను చెప్ప

వాని నన్నిటిని పూర్తిగా చదివి చూడక సగమునందే యొక ముగింపునకు రారావని నేను వారిని వేడుకొనుచున్నాను.

ఫలాహారమునకు చేరికయైన రెండవది శాకాహార మగును. శాకాహార మనుటచేత ఆకు కూరలు, పెసగలు, అనుములు, మొదలైన నవధాన్యములు పాలు మున్నగువస్తువులు నిందు చేరును. కాయకూరలను పండుట చేత వానిలోని యర్థగుణము తగ్గిపోవుటచేత పండ్లవలె నివి యంత పుష్టికరమైన వస్తువులు కావు. కాయకూరలను తినటయందు ఎవి శ్రేష్ఠములైనవో యిచ్చుట గమనింతము.

నవధాన్యవర్గమునందు గోధుమలే యన్నిటికంటెను శ్రేష్ఠము. మనుష్యుడు గోధుమలను మాత్రమే తినచు జీవించి యుండవచ్చును. ఎట్లనగా శరీరపుష్టికి పరిసియున్నంత సత్తుగల యంశములన్నియు గోధుమలో సరియైన ప్రమాణములతో నమరి యున్నవి.

గోధుమలవలన పెక్కువిధములైన భక్ష్యములను చేయవచ్చును. అవి యన్నియు త్వరలోనే జీర్ణమైపోవును. విడ్డల కని సిద్ధపఱచి మందుల దుకాణములలో విక్రయించునటువంటి యాహారవస్తువులు చేరిసగము గోధుమలతోనే చేయఁబడినవి. జొన్నలును ఆ వర్గమునే చేరినవి. వానితో భక్ష్యములును రొట్టెలును చేయవచ్చునుగాని పుష్టి యిచ్చుటయందు అవి గోధుమలకంటె తగ్గినవే యగును ; గోధుమలను ఎట్లుపయోగించుట యను దానినిగూర్చి యింక గమనింతము. దుకాణములలో విక్రయించునట్టి తెల్లని పిండి ప్రయోజనములేని సరకుగా నున్నది. అందు పుష్టి యొసఁగునట్టి వస్తు వెంతమాత్రమును లేదు. ఆ పిండిని ఆహారముగాఁ దినుచు వచ్చిన యొక కుక్క చనిపోయిన దనియు వేరే పిండిని తినుచు వచ్చిన కుక్కలు మిక్కిలి యారోగ్యదశయం దుండెననియు అంగ్లడాక్టర్లొకరు చెప్పియున్నారు. జనులు నాలుకను తృప్తిచేయుట కొఱకే భుజించుచున్నారు; గనుక ఈ పిండిచేత చేయఁబడిన వస్తువులకు గిరాకి యొక్కునగా నున్నది. రుచినే గొప్పగా భావించువారు ఆరోగ్యమునగూర్చి గమ

నించుట లేదు. ఈ రొట్టె రుచితేనిదిగాను పుష్టి యొరగునట్టి శక్తిలేనిదిగాను మృతుత్వము లేనిదిగాను ఉన్నది. అది రాయివలె గట్టిపడిపోవుట చేత దానిని చేతితో తుంచుటకు గాకున్నది. గోధుమలను బాగుగా జల్లించి యింకాయందలి తిరుగళ్లలో విసరి సిద్ధపఱచుకొనిన పిండియే మొదటి రకముది. ఈపిండిని మరల జల్లించక ఉపయోగించుకొనవలెను. అట్టి పిండివలన చేయబడునట్టి రొట్టెలు మధ్యయులై యున్నవి. తాకి చూచినయెడల మృదువుగా నున్నవి. మిల్లులలో విసరబడునట్టి పిండికంటె నిరి మిక్కిలి పుష్టికరముగా నుండుటచే దీని తక్కువగా కూడ నుపయోగించుకొనవచ్చును. కాబట్టియే యిది పెక్కురోజు లుండును.

అంగళ్లలో నమ్మునట్టి రొట్టె ప్రయోజనము లేనిది. అది చూపునకు తెల్లగా నుండవచ్చును; అందముగా నుండవచ్చును; అయినను అది మిశ్రితమైనదే. ఇంతేగాక పులియబెట్టి చేయబడుటయే దాని యందలి గొప్ప లోపత్రయగును. పులియబెట్టిన పిండితో చేయబడిన వస్తువులు ఆరోగ్యమునకు భంగకారి యని అనేకులు చెప్పియున్నారు. ఇంతే కాక, అంగడి రొట్టెలుకాల్చునట్టి పొయ్యి క్రొవ్వు పూయబడి దానిపై రొట్టెలు కాల్చబడుచున్నవి గనుక, హిందువులకును ముసల్మానులకును అది యాక్షేపకరమైనది. మంచి రొట్టెను ఇంటిలో చేసికొనక అంగళ్ల రొట్టెలను కొని పొట్ట నించుకొనుట సోమరితనమును దెలుపుచున్నది.

గోధుమల నుపయోగపఱచుటకు మఱియొక సులభమార్గము గలదు. గోధుమలను ఒకటి రెండుగ పగులఁగొట్టి ఉడుకఁబెట్టి పాలు చక్కెరను జేర్చిన అది రుచిగా నుండుటతోడ యారోగ్యమునుకూడ నిచ్చును. ఆహారముగా నుపయోగించుటకు బియ్యమునకు యోగ్యతయే లేదు. కందిపప్పు, నేయి, పాలు, మొదలైన పుష్టికరములైన సామానులులేక బియ్యమును మాత్రము దిని బ్రదికి యుండుటకక్యమగునా యచట సందేహాస్పదమే. ఏలనఁగా నీటితో నుడుకఁబెట్టిన గోధుమలను మాత్రము దిని మనుష్యుఁడు బలహీనుఁడుగాక యుండవచ్చును.

ఆకుకూరలు రుచినిమిత్తమే మన నుపయోగించుకొనుచున్నాము. నులభముగా మలనివృత్తి చేయుగుణము వాని కుండుటచేత, కొంచెము నెత్తుటిని శుభ్రపఱచుచున్నవి. అయినను, అవి పచ్చికవర్గమును చేరినవే. వానిని అధికముగా తినువారు గట్టిగానుండక కండల విగిసడలి యున్నారు. అప్పుడప్పుడు, వారు అజీర్ణతచే భాదపడుటతోడ జీర్ణమాత్రలు దొరకునా లేహ్యములు చిక్కునా యని వెదకుచున్నారు. కావున, ఆకుకూరలను తినవలసి యుండిన మితముగా తినవలెను.

కందులు, నెనగలు, మున్నగువాని పప్పులన్నియు త్వరలోజీర్ణించునవి కావు. వానిలోనున్న విశేషగుణమేమనగా వానిని తిన్నవారికి త్వరలోనాఁకలి యెత్తుట లేదు. అనేకులకు అజీర్ణవ్యాధి గలుగుటయు కలదు. ఒడలితో పాటుపడి పనులు చేయువారు వానిని జీర్ణించు కొనవచ్చును. వానివలన వారికి కొంచెముమేలు గలుగుటయునుగలదు. అయినను, ఉన్నతావునుండి కదల మెదల లేని వారు వానిని తినుట యందు మిక్కిలిజాగరూకులైయుండవలెను.

పైని జెప్పిన పప్పుదినుసులు శరీరమునం దొకవిధమైన పులసరమును పుట్టించుచున్నది గనుక, దానివలన పెక్కువ్యాధులు కలుగు ననియును, అకాలమరణము కూడ తటస్థించుచున్నదనియు డాక్టర్ హేగు దొరగారు పలువిధముల పరీక్షించి చూచి చెప్పియున్నారు; వారు ఇంగ్లాండులోమిక్కిలి ప్రసిద్ధికెక్కినవారు. వారుచెప్పనట్టి కారణములను మన మిచ్చట ప్రశంసింపవలసిన పనిలేదు. నాయనుభవముచే నేను నట్లే తలఁచెదను. అయినను పప్పు దినుసులను బొత్తిగా మానివేయు టకు కాని వారు, మిక్కిలి జాగ్రత్తతోవాని నుపయోగించుకొనవలసినది.

ఇండియాలో నెక్కడచూచినను తిరుగపోతయు, కారపుదినుసులును ధారాళముగా నుపయోగించుచున్నారు. లోకమునందు మఱి యేప్రదేశములందు నివియంతగ నుపయోగించుటలేదు. ఆఫ్రికాయందున్న నీగ్రోలుకూడ మన మసాలాలరుచిని ఈసడించెదరు. వారు మసాలాతోఁజేరిన వస్తువులను బొత్తిగ త్రోసేవేసెదరు. మనతెల్లవారు మసాలానుభక్షించిరేని

వారి కడుపులో తొందరగలుగుచున్నది. ఇంతే గాక వారి మోములమీద చిడుములు పొడముచున్నవి; నాయనుభవము కూడ యదేయగును. మసాలాలో స్వంతమయిన రుచిలేదు. అయినను, చాలకాలమునుండి మనము దానినలవాటుచేసి యున్నందున, ఆవాసన మన కింపుగాఁదోఁచుచున్నది. రుచిని మాత్రము గొప్పచేసి దేనినిగాని తినివేయుట గొప్పపొరపాటని యంతకుమున్నే చెప్పియున్నాను.

అటులుండఁగా, మనము మిక్కుటముగా నేలమసాలాను ఉపయోగించుకొనెదము? జీర్ణశక్తినిధికపఱచి, తిన్న తిండిని జీర్ణింపఁజేసి యింక నెక్కువగా తినునట్లు చేయుటకే దానినిమనము ఉపయోగించుచున్నాము. మిరియములు, ఆవాలు, దణియాలు మున్నగు వస్తువులు జీర్ణశక్తికితోడ్పడును. ఆకలిగలిగించును. తినినయాహారమంతయును జీర్ణించి, రక్తమయి, శరీరమందు చేరిపోవుచున్నదని దీని మూలమున తెలఁపరాదు. ఎక్కువగా మసాలాను దినువారిలో ననేకులు అగ్నిమాంద్యము, అజీర్ణము, కడుపు కుట్టు మున్నగువానిచే భాదపడెదరు. కాబట్టి, మనము దెలిసికొనియున్న కారపువస్తువులను బొత్తిగా వదిలివేయుటయే యుక్తము.

మసాలాను గూర్చి మనము తెలిసికొని యున్నయంశములన్నియును ఉప్పునకును తగియున్నవి. ఇట్లునేను చెప్పుటను పలువురునమ్మకపోవచ్చును. అయినను, అనుభవముచే ఉప్పువలని దోషము తెలిసికొనఁ బడి యున్నది. మిరపకాయలు, మిరియాలు, ఆవాలు, దణియాలు మొదలగు కారపువస్తువులకంటె ఉప్పుమిక్కిలి చెఱుపుచేయునని ఇంగ్లాండులో నొక కక్షివారు అభిప్రాయపడెదరు. మన ముపయోగించుకాకములలో చాలినంత యుప్పు ఉన్నదిగనుక ప్రత్యేకముగా వానితో ఉప్పును చేర్చఁబడిన యావశ్యకములేదు. మనదేహోగ్యమునకు వలసియున్నంత యుప్పు సహజముగానే వస్తువులయందమరియున్నది. మనము వానికొఱకు వేరుగానుప్పును ఉపయోగించవలసినదిలేదు. ఆయుప్పు చెమట మున్నగువానిరూపమున వెలుపలికివెడలిపోవుచున్నది. అందెంతమాత్రమైనను శరీరమునందేదైనను పనిచేయునట్లును

దోచదు. ఉప్పు, రక్తమును జేతచుచున్నదనియు నొక శాస్త్రజ్ఞుడు చెప్పి
యున్నాడు. ఉప్పును ఉపయోగించని వారిరక్తము మిగులపరిశుద్ధముగా
నుండుటవలన, పాము కఱచినప్పటికిని వారి కేహానియుఁ గలుగుటలేదని
అతఁడు చెప్పచున్నాడు. ఇంద్రంతమాత్రము సత్యమున్నోనాకుఁ దెలి
యదు, అయినను, మూలము కాశము మున్నగురోగములకు ఉప్పును నిలి
పినయెడల, వెంటనే మేలొనగూడుటను మనమెల్లరును గనుఁగొనియు
న్నాము. ఇంతేగాక, ఉప్పును విడిచిన యెడల, చెడుగు సంభవించినవా
రిని నేనెప్పుడును ఎక్కడను జూచియుండలేదు. నేను, ఉప్పును వదలి
రెండు సంవత్సరములయినవి. దాని వలన నెట్టిహానియును నాకుఁగలుగలే
దు; మేలే యొనఁగూడియున్నది. ఇంతకుమున్ను ఎంతనీరుత్రాఁగవలసి
యుండెనో యంత నీరు, ఇప్పుడు కావలసియుండలేదు. తొల్లటికంటె
నెక్కువ చులుకుఁదనము గలిగియున్నాను. నేను, ఉప్పును విడిచిపెట్టుట
కేర్పడిన కారణము మిక్కిలి వింతయైనది. మఱియొకరు వ్యాధిపీడితులుగ
నుండుటచేత, నేను ఉప్పులేక భుజింపవలసి వచ్చెను. ఆవ్యాధిపీడితుఁడు
ఉప్పును విసర్జించుటచేత నేమియును కీడు గలుగలేదు. తొల్లిటి స్థితి
యందే యుండెను. అతఁడు బొత్తిగా ఉప్పును విడిచిపెట్టియుండినయెడల
పూర్తిగా స్వస్థపడియుండునని నా యభిప్రాయము.

ఉప్పును వదలిపెట్టువారు, కాయగూరలను పప్పుదినుసులను వదల
వలసి వచ్చును. పలువిధములఁ బరీక్షించి యిది శ్రమసాఫ్యమయిన కార్య
మని తెలిసికొనియున్నాను. కూరగాయలును పప్పులును, ఉప్పులేకయే జీర్ణ
మగుట కష్టమని నానిశ్చయము. దీనివలన, ఉప్పుజీర్ణ శక్తిని వృద్ధిపరచు
నట్టిదని తలఁపరాదు. . మిరియములవలె, ఉప్పుకూడ జీర్ణ శక్తినిగలిగినట్లు
తోచుటయేమో సత్యము. అయినను, ఉపయోగమునందు అది చెడుగు
చేయునదనుట నిశ్చయము; ఉప్పును బొత్తిగావదలి పెట్టువారు, మొదటఁ
గొన్నిరోజులవరకు అస్వస్థముగా నుండునట్లు దోచవచ్చును, అయినను
ధైర్యవంతులయి యుండిన తునకు గొప్ప మేలును పొందఁగలరనుట నిశ్చ
యము.

పాలను కూడ నిషేధింపవలయు ననుటే నాయభిప్రాయము. నాయ
నుభవమును గొని యిట్లు నేను చెప్పుచున్నాను. పాలనుగూర్చిన జనుల
యభిప్రాయము కట్టు కథను బోలినదేయగును. అయినను, ఆయభిప్రాయ
ము మిగుల గాఢమైనదిగ నుండుటచే దానిని నిషేధించుట వ్యర్థకార్యమే
యగును. దీనిని చదువువారు నాయభిప్రాయముల నొప్పుకొందురని నేను
నమ్ముటలేదని యింతకుమున్నే చెప్పియున్నాను; ఒప్పుకొనువారు నామాట
లనుష్ఠానమునకుఁ దెచ్చుకొందురనియును నేను నమ్మలేదు. అయినను, ఏది
నిజమని నేను నమ్మియున్నానో, దానిని చెప్పి, చదువునట్టి వారు తమ
యిష్టానుసారము చేయునట్లు వదలిపెట్టుటయే నాకువిధియని తలచుచు
న్నాను. పాలవలననొకవిధమైన జ్వరము పుట్టుచున్నదని డాక్టరులు పలు
వురు అభిప్రాయపడి, దానిని గూర్చి పెక్కుగ్రంథములు వ్రాసి యున్నా
రు. వ్యాధిని గలిగించు నట్టి, గాలిలోని కంటికి గోచరింపని క్రిములు
పాలలో త్వరగా ప్రవేశించి, దానికి విషస్వభావమును గలిగించుచున్నవి.
కాబట్టి, పాలను పరిశుద్ధముగా నుంచుట యశక్యము. పాలయత్పత్తిని
గూర్చి, ఆఫ్రికాలో విస్తారముగా విధు లేర్పలుపఁబడియున్నవి. పాలను
ఎట్లు కాచవలెననియును, పిదప దాని నెట్లు దిట్టముగ నుంచునుండవలె
ననియును, పాత్రలనెట్లు పరిశుభ్రముగ నుంచవలెననియును ఇఁకగొన్నివిష
యములును ఆవిధులలోఁ జెప్పఁబడియున్నవి. ఇంత ప్రయాసపడవలసి
యుండుట నుద్దేశించినచో పాలను త్రాగుటవలన నెంతప్రయోజనము గలు
గునో యాలోచించి చూడుఁడు.

ఇంతేగాక, పాలు శుద్ధముగా నుండుట, ఆవుయొక్క మేతను
దాని యారోగ్యస్థితిని అనుసరించి యుండును. కాశరోగముగల ఆవుపా
లను త్రాగువారు, ఆరోగమునకుఁ బాత్రు లగుదురని డాక్టరులు చెప్పు
చున్నారు. పూర్తిగా, ఆరోగ్యదశయందున్న ఆవు నొకదానినైనను గని
పెట్టుట కష్టము; కాబట్టి, పరిశుద్ధమైన పాలు దొరకుటలేదు. ఉత్పత్తి
యగు చోటనే యది చెడిపోవుచున్నది. తల్లిపాలుత్రాగునట్టి శిశువునకు
తల్లికేర్పడినరోగము వచ్చునని యందరకును దెలియును. అటులే, ఆవు

పాలు త్రాగెడువాని శరీరస్థితియును, ఆయావుదేహస్థితిని బోలినదే యగును. ఆవుపాలచే నిన్నివిధముల యపాయములు గలుగుటనలన దానిని షేధించుట బుద్ధిశాలుల మతమగునుగదా ! పాలకుబదులుగా నుపయోగించుటకు మిక్కిలి శ్లాఘ్యమయిన వస్తువులుండఁగా సందేశోస్పదమైన పాలను ఉపయోగించుట నేరమియేయగును అలిపునూనె కొంతవఱకు పాలగుణమును గలది. బాదముగింజలు మిక్కిలి శ్లాఘ్యమైనవి. బాదము పప్పును మొదట వేడినీట నానఁ బెట్టి, దానిపైతోలును తొలగించివేయుఁడు. పిమ్మట దానిని కాటుకవలె మెత్తగనూరి నీటిలోకలిపి వేయుఁడు. ఈపానమునందు పాలకున్న దుర్గుణములు లేవు. దాని సుగుణములన్నియు నున్నవి.

ఈశ్వరస్పృష్టిలో నేమి జరుగుచున్నదనుటను జ్ఞాపకమునం దుంచుకొని, ఈవిషయమును గమనింతము. దూడలు, తమకు పండ్లు మొలచునంత వరకే తల్లిపాలు త్రాగెడుచున్నవి. పండ్లు మొలవఁగానే యవి మేత మేయుట కారంభించుచున్నవి. ఇటులే మనుష్యుఁడును చేయవలయుచునుట సృష్టికర్త యభిమతమయి యుండవలయును. శైశవము గడచిన పిదప కూడ మనము పాలునే త్రాగెడుచుండవలయునని దేవుని యుద్దేశము కాదు. అసిలు పండు బాదము పప్పు మొదలగువానినిన్ని గోధుమ రొట్టెలనున్న పండ్లు మొలచిన పిదప మనము తిని బ్రదుకుటకు నేర్చుకొనవలయును. పాలును వదలిపెట్టుటచేత ఎంతధనము నిలువ నిలుచుటను గూర్చి తలపోయుట కిది స్థలము గాకపోయినను దానిని గూడ మనస్సునం దుంచుకొనవలయును. పాలతోఁజేసిన వస్తువులుకూడ మనుష్యునకుఁ దగినని గావు. చల్లకు బదులుగా నిమ్మపండు నుపయోగించు కొనుట ప్రశస్తము. నేతి నుపయోగించు కొనక నూనెతోనే వేలకొలఁది హిందూదేశపుజనులు బ్రదుకుచుండఁగా నేయిలేకయే జీవింపవచ్చునని ప్రత్యేకించి చెప్పవలయునా?

మనుష్యునియొక్క శరీరము నమరికను జాగ్రత్తతో పరీక్షించి చూచిన యెడల మాంసము మనుష్యునకు స్వాభావికముగ నేర్పడిన యాహారమని తోచదు. మాంసభక్షణముచేత మనుష్యుని శరీరమునకుఁ గలుగు

చెడుగులను డాక్టరుహేగు అనువారును డాక్టరు చిన్ నుభోర్డు అను వారును మిక్కిలి ముబోధకముగ తేట పఠించియున్నారు. పప్పుదినుసులు దేహమునం దెట్టి పులసరమును గలిగించుచున్నదో యట్టి పులసరమునే మాంసపు దినుసులును గలిగించుచున్నవట. మాంసాహారముచే దంతములు. చెడి పోవుటతోడ పార్శ్వవాయువు రోగమువచ్చుచున్నది. కోపము మున్నగు దుర్గుణములును దానివలన గలుగుచున్నవి. కోపము మున్నగునవి రోగదుర్గుణములును దానివలనఁ గలుగుచున్నవి. కోపము మున్నగునవి రోగ ముయొక్క రూపభేదములే యని యింతకుఁ బూర్వము నెఱ్ఱియున్నాను.

ఇది వఱకు చెప్పుచు వచ్చిన విషయములను సంక్షేపముగ క్రోడీకరించి చెప్పెదను. ఫలములను మాత్రము తిని జీవించువారు మిక్కిలి యరుదుగా నున్నప్పటికిని, ఫలములు, గోధుమలు, ఆలివునూనె యగువీనిని తిని బ్రదికియుండువచ్చును. ఈయాహారము దేహారోగ్యమునకు మిక్కిలి యనుకూలించినది. పండ్లదినుసులలో, ఆరటిపండు మాత్రమే సులభముగా దొరకఁదగినది. అయినను ఖర్జూరము, ద్రాక్ష, కిత్తిలిపండు మున్నగునవియు మిగుల పుష్టికరములైనవే. రొట్టెతోడ వానిని భుజింపవచ్చును. రొట్టెను ఆలివు నూనెతోఁ జరిమికొనిన దానిరుచిచైడిపోవదు. ఈయాహారమూలమున, ఉప్పు, మిరియనులు, పాలు, చక్కెర యనుపదార్థములను నిషేధించుటచేత కర్చుతగ్గును. పైనఁజెప్పిన ఫలాహారమునకు విశేషధనవ్యయమును లేదు. చక్కెర రుచిగానున్నదని దానిని మాత్రము తినరాదు. తీఁపువస్తువులను మిక్కుటముగా తినుటచేత దంతముల పటుత్వము తగ్గుటతోడ దేహారోగ్యము సైతము చెడుచున్నది. ఫలములును గోధుమలను జేర్చి మిక్కిలి రుచ్యములయిన భక్ష్యములను చేయవచ్చును. దాని వలన శరీరారోగ్యము కలుగుటతోడ రుచ్యములైన భక్ష్యములును దొరుకుచున్నవి.

మనమెంతయాహారమును పుచ్చుకొనవచ్చును? దినమున కెన్నిపూటలు దినవచ్చును? అనెడి ప్రశ్న వెంటనే యేర్పడుచున్నది. ఈవిషయము మిక్కిలి ముఖ్యమగుటచేత, ఒక ప్రకరణ మంతయు దాని కొఱకు వినియోగింతము.

ప్రకరణము. 6

ఆహార సరిమాణము (మితి.)

మనమెంత యాహారమును దినవలయునును విషయమున డాక్టరులలో అభిప్రాయభేదము మిక్కిటయుగా నున్నది. మనవలన నెంత మాత్రము తినుటకు శక్యమగునో యంతమాత్రము తినవలయునని యొక డాక్టరు చెప్పుటతోడ, ఏయేయాహారమెంతెంత తిగవచ్చునో తెలియున్నారు. శరీర శ్రమచేపాటుపడి తినువాని యాహారమును, మిదటిచేపనిచేసి జీపించువాని యాహారమును, గుణమునందును పరిమాణమునందును వేరువేరుగా నుండవలయునని యొకరు చెప్పెదరు. మఱియొకరు, సంపన్నుఁడు మొదలు గిర్భదరిఁడుని వఱకొక్క పరిమితి తిండినేతినవలయుననిచెప్పుచున్నాఁడు. దృఢగాత్రుఁడు, ఎంతదినవచ్చునో బలహీనుడంత తినలేడనుట యందఁ జొప్పుకొనునంతమే. అటులే, పురుషుఁ డొకఁడు తిను తీనికంటె స్త్రీయొకతె తిక్కువగా తినుచున్నది. బాల్యదశయందున్న వారికంటె బిడ్డలును ముసలివారును తిక్కువగాఁ దినెదరు. మనము తినునట్టి యాహారపదార్థమును బాగుగానమలి, సన్నపాటియణువులుగాఁజేసి, మననోటి యుమ్మనీటితో మెదిపిమింగిన యొడల, అయిదు లేక పది తులములకంటె నెక్కువగా తినవలసినది లేదని యొకరు చెప్పుచున్నారు. ఆతఁడు పలువిధముల పరీక్షించి చూచి యాతీర్మానమును దెలిపెను. ఇట్లు వారు వ్రాసిన పుస్తకము వేలకొలది యమ్ముడు పోయియున్నవి. వీనిని గూర్చి యనేకు లనేకవిధములుగాఁ జెప్పియుండుటనుండి, మనుష్యుఁడెంతమాత్రము తినవలెనని విధించుట నిష్ప్రయోజనమైన పనియని తోచుచున్నది.

మనుష్యులలో నూటికి తొంబది నొమ్మిదిమంది కావలసి యున్నదానికంటె నెక్కువగాఁ దినుచున్నారనుటను డాక్టరులు ఓప్పుకొనుచున్నారు. ఇది ప్రత్యక్షమున మనము ప్రతిదినమును చూచునట్టి విషయమగుటచేత, దీనికి డాక్టరుల యభిప్రాయముతో నావశ్యకములేదు. కావలసి యున్నంతకంటెఁ దక్కువగాఁ దినుటవలన మనుష్యుల యారోగ్యము చెడి

పోవునని భయపడవలసినది లేదు. సాధారణముగా మనయాహారమును తగ్గించుటయే కర్తవ్యంశమగుచున్నది.

ఇంతకు మున్నే చెప్పియున్నట్లు, ఆహారమును బాగుగా నమలి మ్రింగవలసినది యావశ్యకము. కొంచెపాటి యాహారమువలన నెక్కువ పుష్టిని పొందవచ్చును. దేహరోగ్యమునకు అనుకూలించియున్న యాహారమును మితికి మీటి తినకున్న వాని మలము, స్వల్పముగాను గట్టిగాను స్నిగ్ధముగాను నలుపుగాను దుర్గంధము లేనిదిగాను ఉండునని యనుభవశాలులు చెప్పుచున్నారు. ఒకనికిమలము అటులుండక పోయిన, దేహమున కనుకూలం పని యాహారమును మితికి మీటి వాడు తినినట్లును, దానిని బాగుగా నమల లేదనియును, తెలిసికొనవలయును. ఒకనికి రాత్రి నిదురపట్టక పోయినను లేక నిద్రావస్థయందు స్వప్నోపద్రవములు గలిగినను, ఉదయమందు వాని యొడలు ఆయాసముగలిగి యున్నను, అధికముగా తాను తినినట్లు వాడు తెలిసికొనవలయును. రాత్రిపూట పలుతడవలకు మాత్రవిసర్జనమునకు లేవ వలసి వచ్చినప్పుడు, రాత్రి నీరునిండిన వస్తువులను మిక్కుటముగా వాడు తినినట్లు గ్రహింపవలెను. ఇట్టి విషయముల వలన తనకుఁ గావలసియున్న యాహారమెంత యని యొకఁడు కనుఁగొన వచ్చును. అనేకులకు నోరు గొలు కొట్టును. వారుతిన్న యాహారము జీర్ణింప లేదని యది తెలుపును. మిక్కిలి తినుటచేతఁ గొందఱకు ముఖమునందును ముక్కునందును జిడుములు లేచు చున్నవి; అనేకులను వాయువుద్రేకించి కష్టపెట్టుచున్నది. వీనివలన మనము తెలిసికొనవలసిన యంశములను, ఉన్నది యున్నట్లు చెప్పవలసి యుండిన యొడల, మనపొట్ట నొకపాయిఖానానుజేసి, మనము వెళ్లుచోట్ల కల్లను దానిని గొనిపోవుచున్నా మనియే చెప్పవలసి యున్నది.

తిన్నఁగానాలోచించి చూచిన యొడల మనదేహముమనకే రోత గలిగించెడివి. మితిమాటి తినుటయను పాతకమునేను జేయనని మనస్సు దృఢ పఱచికొన్నయొడల, ఏవిందుభోజనములకును పోవుట లేదని ప్రతినపట్టవల యును. మనయిండ్లకువిచ్చేయునట్టి విందులకు భోజనము పెట్టవలసినదే

గాని, దేహోగ్యము చేతచనట్లు విందుపెట్టవలెను. మనన్నేహితులు మన
తోఁ జేరి దంత ధావనముచేయుటకుఁ గాని, మనతోఁ జేరి శుద్ధజల పాన
ముచేయుటకుఁ గాని వారిని మనముపిలువనుద్దేశించెదమా; ఈపనులవలెనే భు
జించుటయును దేహోగ్యకరమయిన కార్యముగాదా; అటులుండఁగా
భోజనమును గూర్చి మాత్రము గొప్ప గడిబిడి యేల? పొట్టను పెద్దచేసికొని
యున్నాము. మననాలుక దేనిని గాని క్రొత్తగఁ జేసి తినవలయునని తొట్టి
లుచున్నది. కాఁబట్టి, గొప్పభోజ్యములనిడి మనవిందులను తికమకలా
డింపఁ గోరెదము. వారుకూడ మనకట్లే పెట్టుదురనునమ్మిక చేత మన మట్లు
చేయుచున్నాము. భోజనము చేసి యొక్కంటకాఁగానే, పరిశుద్ధశరీరి యైన
యొకన్నేహితుని మననోటిని వాసన చూచిచెప్పమనిన, వాఁడును వాసన
చూచి నిజమునుదాఁచక చెప్పినేని, సిగ్గుచే మనము తలవంచవలసి వచ్చును.
అయినను, కొందఱకు లజ్జయను మాటయేలేకపోవుటచే, భుజింపఁగానే భేదికి
మందు పుచ్చుకొనెదరు; ఎందులకుఁ దెలియునా, ఇంకను మిక్కుటముఁగా
దినవలయునని కోరి యట్లు చేసెదరు. మఱికొందఱుతిన్నదానిని వాంతి చేసి,
మరల నాపంక్తియందే కూర్చుండి తినెదరు. మనలో శ్రేష్ఠులయినవారుకూడ
మితికి మించి భుజించుటవలన, మహామేధావులయిన మన షూర్యీకులు పలు
విధములవ్రతములను ఏర్పఱచి మనము ఉపవాసముచేయవలయునని విధించి
యున్నారు. దేహోగ్యమును మాత్రము ఉద్దేశించిన యెడల పద్మనైదురో
జాల కొకనాడు మన ముపవాసముండవలసినది యుక్తము. వానకాలము
లందు హిందువులలో సదాచారసంపన్నులు దినమున కొకపూటయే
భుజించెదరు. ఇది మేలయిన సుఖాధారతత్త్వము ననుసరించిన కార్యము.
ఎటులనఁగా గాలి చెమ్మగిలియు, ఆకాశము మేఘములతోనిండి
యున్నప్పుడు జీర్ణసామగ్రులక క్తి తగ్గి పోవుచున్నది, కాఁబట్టి యాహార
పుకొలతను తగ్గించవలయును.

ఒకదిన మందెన్నివేళలు భుజింపవలయు ననుటను ఇంకను గమ
నింతము. ఇండియాలో పెక్కండ్రు జనులు రెండుపూటల యాహార

ముతోఁ దనివించెదరు. 'కఠీనమైనపనులు చేయువారు మూఁడువేళల భుజించెదరు. అయినను ఆంగ్లజౌషధము లేర్పడినదిమొనలు దినమునకు నాలుగువేళలు భుజించునట్టి యలవాటు కుదిరెను. ఒకదినమునకు రెండు వేళలు మాత్రము భోజనముచేయవలయునని జనులకు బోధించునిమిత్తము ఇంగ్లాడునందును అమెరికా యందును లేక్కకుమిక్కుటములైన సంఘము లేర్పడి యిటీవలపనిఁ జేయుచున్నవి. ఉదయమందు భుజించుటవలనఁ గలుగు ప్రయోజనము నిద్రవలననే కలుగుచున్నది గావున, ఉదయమందు భుజింపరాదని వారుచెప్పుచున్నారు. ఉదయమునలేవఁగానే పనిచేయవల యునుగాని, భోజనముచేయుటకు సిద్ధపడరాదు. మూడుగంటలకాలము పనిచేసినపిదపనే భోజనముచేయవలయును. ఇట్టియభిప్రాయములు కల వారు దినమునకు రెండుపూటలే తినెదరు. నడుమతేనీటినిగూడ పానము చేయుటలేదు. డివే యనువారు ఉపవాసమునుగూర్చి, మిక్కిలిశ్లాఘింపఁగిన యొకపుస్తకమును వ్రాసియున్నారు. ఉదయమందు భోజనమును తొల గించుటచేత కలుగునట్టి మేలును వారందు తెలిపియున్నారు, ఎవఁడుతన బాల్యావస్థను వీడిసంపూర్ణముగ వర్ధిల్లినశరీరముగలవాఁడో, అతఁడు, దినమునకు రెండుపూటల కంటె నెక్కువగాఁ దిన రాదనుటయే నాయనుభవ మునకు వచ్చినట్టి యంశమునగుచున్నది.

ప్రకరణము 7.

సాముచేయుట.

ఎడవిడక సాముచేయుటచేతనే సంపూర్ణదేహరోగ్యము గలవాఁడు కాలేఁడనుటను గూర్చి యాలోచింపఁగా, వాయువు నీరు ఆహారముఎట్లు ప్రాణాధారము లయినవస్తువులో అటులే సాముచేయుటయు ప్రాణాధారమయినపని యగును. సాముచేయుటయనిన కాలిచే నడచుట బంతులాడుట యను నిట్టివి మాత్రమేకాదు. సమస్తవిధములయిన శరీరపరిశ్రమలును బుద్ధిపరిశ్రమలును ఇందు చేరుచున్నవి. ఆహారముచేయుటవలె సాము

చేయుటకూడ బుద్ధికినిదేహమునకు నత్యావశ్యకమగు చున్నది. సాము చేయకపోయిన శరీరముకృశించిపోవునట్లే బుద్ధియును బలహీనమగును. బుద్ధిదౌర్బల్యముకూడ నొకవిధమయిన వ్యాధియేయగును. ఒకమల్లుఁడు మల్లయుద్ధము (కుస్తీ) యందు నిపుణుఁడుగా నున్నప్పటికిని, వానిబుద్ధి యును తిరమైనదిగా నున్నచేకాని, వాఁడారోగ్య స్థితియందున్నవాఁడు కాలేడు. ఇంతకు మున్నేచెప్పియున్నటులు, దృఢమయిన శరీరమునందు దృఢమయిన బుద్ధియున్నచేకాని, వానిని నిజముగా నారోగ్యవంతుఁడని చెప్పటకు వీలుగలుగదు.

అటులయినయెడల, శరీరమును బుద్ధియును దృఢముగానుండు నట్లు చేయునట్టి సాములు ఎవరియని యడుగవచ్చును. ఏకకాలమందు శరీర పరిశ్రమయు బుద్ధిపరిశ్రమయుఁ జేయునట్లు సృష్టికర్త సృజించియున్నాఁడు. లోకమువారిలో నెక్కువసంఖ్యవారు పాలములలోఁ బాటుపడి జీవించు వారు. కృషికుఁడు, ఎటులయిననుపాటుపడియే తీరవలయును. తనకుఁ గావలసియున్నంత యాహారమును బట్టలను సంపాదించుచుమిత్తము, వాఁడు దినమునకు 8 గంటలుమొదలు పదిగంటలవఱకు లేక, అంతకెక్కువగానో ప్రయాసపడఁదగిన వాఁడగుచున్నాఁడు. బుద్ధికూడ మంచి స్థితియందున్నచేకాని పనిని మిక్కిలి దిట్టముగాఁ జేయుటకుఁగాదు. వ్యవసాయమును సంబంధించిన పలువిధములయిన పనులనువాఁడు గమనింపవలసి యున్నది. మంటియందలి గుణములును కాలభేదము గుణములను వానికిఁ దెలిసియుండ వలయును. సూర్యుఁడు. చంద్రుఁడు. నక్షత్రములు వీని చారములుకూడ తెలిసియుండవలయును. ఈ విషయములందు మిక్కిలి నిపుణుఁడైనవానినిగూడ కాపువాఁడు జయింపఁగలఁడు; తనచుట్టునున్నవాని యొక్క స్థితిగతులను వాఁడుబాగుగఁ దెలిసికొనియుండును; రాత్రులందు నక్షత్రములనుజూచి యాయాదిక్కు లివి యివి యనిచెప్పఁగలఁడు. పక్షులు మృగములు మున్నగువానియొక్క చర్యలనుపలువిషయములనువాఁడు తెలిసికొని యుండును. ఒక టేజాతిపక్షులు కూడికూసినయెడల వెంటనే వాన

కుటియునని వానికిఁదెలియును. భూమిని ఆకాశమునుగూర్చి వానిపనికెంత మాత్రము దెలిసియుండవలయునో యంతయును వారికిఁదెలిసియున్నది. వాఁడు బిడ్డలను పెంచవలసినవాఁడుగా నుండుటచేత, వానికిఁగొంతవఱకు ధర్మశాస్త్రముకూడ తెలిసియుండును. బట్టబయలునందు ఆకసముక్రింద వాఁడుండుటచేత నీశ్వరుని మహిమావిశేషమును సులభముగా వాఁడు తెలిసికొనుచున్నాఁడు.

అందఱును కాపువాండ్రుగా నుండుటకుఁ గాదనుటనాకుఁదెలియును. ఈపుస్తకము కాపువాండ్రుగూర్చి మాత్రము వ్రాయఁబడినదిగాదు. అయినను, కాపువాని బ్రతుకే మనుష్యులకు స్వాభావికముగ నలవడియున్నదనుట నానిశ్చితాభిప్రాయము; గనుక కొంచెము విస్తరించి దానినిచెప్పితిని. స్వాభావికమయిన స్థితినుండి మనమెంతదూరము తొలగిపోవుదుమో యంత దూరము మన శరీరాశోగ్యమును చెడుచున్నది. దినమొకటికి 8 గంటలసేపయినను మనముపాటుపడ వలెననియును, అదిబుద్ధిపరిశ్రమ తోడనుగూడి యుండవలెననియును గాపువానిజీవితము వలన మనకు విశదమగుచున్నది.

ఉన్నచోటువదలి కదలమెదలక జీవించునట్టి వ్యాపారులు మున్నగు వారుకొంచెము బుద్ధితో పాటుపడవలసినవారుగా నున్నప్పటికిని వారిపని సాముచేయుట యనుదానితో చేర్చుకొనుటకుఁగాక యత్యల్పముగానున్నది.

అట్టివారికొఱకు, ఫుట్ బాలు, క్రికెటు, మున్నగుబంతియాటలను పాశ్చాత్యులయిన బుద్ధిమంతులు కనిపెట్టియున్నారు. బుద్ధికినెక్కువ శ్రమ యొసఁగని పుస్తకములువారు చదువునట్టులేర్పఱచి యున్నారు. ఈ కందుకక్రీడలు శరీరవ్యాయామమునకుఁ గారణమగుచున్నదనుటలో సందియము లేదు. అవి, బుద్ధికిమిక్కిలి ప్రయోజనకరములైనవా యనుటను గమనింప వలసియున్నది. ఫుట్ బాల్ క్రికెటు క్రీడలయందు శ్రేష్ఠులయిన వారిలో నెందఱోబుద్ధిమంతులు గలరు. హిందూదేశమునందలి రాజులలో పెక్కండ్రు ఈలాటికందుక క్రీడలయందు ప్రముఖులని ప్రఖ్యాతికెక్కి యున్నారు. జారు, బుద్ధికాశలమున నిపుణులని యేదైనను వినియున్నామా లేక, సామ

ర్థ్యవంతులలో నెందఱు, ఈక్రీడలందు అభిరుచిగలిగియున్నారు? చాల బుద్ధికాలులని ప్రసిద్ధికెక్కినవారిలో నెక్కువమందీ యాటలలోఁ బ్రవీణులుగానున్నారుగారని నాయనుభవజ్ఞానముచే నిశ్చయముగఁ జెప్పఁగలను. ఇంగ్లాండులో వసించునట్టి జనులు, ఆటలయందెక్కువ మక్కువగలిగియున్నారు. అయినను, కిష్లింగు అనేడి యాదేశపుకవీశ్వరుఁడు, ఆటలయందు నిపుణతను విహించిన వారి యొక్క బుద్ధిబలమును మార్చిమిక్కిలి తక్కువ పఱచి వ్రాసియున్నాఁడు.

అయినను, ఇండియాలోని మనము, మఱియొక విధమున పరిశ్రమించెదము. మనవారు, మితిమీఱి మెదటితోనే పాటుపడెదరు; కాని, శరీరము తోఁ బాటుపడుటయేలేదు. బుద్ధినిగొని పాటుపడుటవలన వారి శరీరములు బలహీనమగుచున్నవి. ఘోరములయిన వ్యాధులకును వారుగుఱి యగుచున్నారు. వారి పాటునకు ప్రయోజనముగ లోకమునకు మేలుగలుగఁ గల సమయమున వారు యమలోకము చేరెదరు. మనపని సంపూర్ణముగా శరీర పరిశ్రమగాఁ గాని బుద్ధి పరిశ్రమగాఁ గానియుండరాదు. లేక, తాత్కాలిక సంతోషమొసఁగు నట్టిదిగాను ఉండరాదు. శరీరమునకును బుద్ధికిని ఉత్సాహమును గలిగించునట్టిది మాత్రమే శ్రేష్ఠమయినసాము అగును. అట్టిసాము, ఒకమనుష్యుని సంపూర్ణ దేశాలోగ్య వంతునిగఁ జేయును. అటులుండఁదగినవాఁడు కాఁపువాఁడొకఁడే.

అయినను, కాఁపు కానివాఁడు, ఏమిచేయవలెను? కందుకక్రీడలు మున్నగువాని వలనఁ గలుగు శరీరపరిశ్రమము చాలదు; కాఁబట్టి, మఱిదేని నైనను జేయవలయును. సామాన్యులయిన మనుష్యులు, తమయిండ్లయొద్ద నొక తోటవేయించి, అందు, ప్రతిదిన మొకగంటనేపు పాటుపడవలయును. మేము విసించునట్టియిల్లు మాదికాదు? కాఁబట్టి మేమేమిచేయవచ్చును? అని కొందఱు ప్రశ్నింపవచ్చును. ఇది తెలివిగలవాని ప్రశ్న కాదు. ఇల్లు ఎవనిదైనప్పటికిని, దానితోఁ జేరియున్న నేలను శుద్ధపఱచి సాగుచేయుట వలన వాఁడు ఆక్షేపించఁడు. మఱియొకని భూమిని సరి

తిద్ది పాటు పడుటవలని సంతోషమును మనకుఁగలుగును. అందులకుకాలము
 గాని యిష్టముగాని లేనివారు, కొంతదూరము నడువ వచ్చును. నడుచుట
 యును దానితోఁ జేరిన శ్రేష్ఠమయిన సామగును. సాములుచేయుటలో నడు
 చుట రాణి వంటి దనిరి. ఇది యదార్థమేయగును. మనదేశములోని సాధు
 వులును ఘోరములును బలాధ్యులు గనుండుటకు ముఖ్యకారణమేమనఁగా, వారు
 దేశముయొక్క యొక మొననుండి మఱియొక మొనకు కాలినడకతో నడచు
 టయే. సాము చేయుటను గుఱించి తోరూ అనెడి అమెరికా
 దేశపు పండితుఁడు, పెక్కువిశేషములను దెలిపియున్నాఁడు. బయళ్లలో
 సంచరింపక, ఇండ్లలోనే కూర్చుండి యుండువారు, వ్రాయునట్టి యంశము
 లు వారిదేహమువలెనే దుర్బలములయి యుండునట. తానువ్రాసినపుస్తక
 ములలో శ్రేష్ఠములయినవి, విశేషించితాను నడుచునప్పుడు వ్రాసినవి,
 అనియతఁడనుచున్నాఁడు. అతఁడు, మిక్కుటముగా నడుచుట యలవాటు
 లోనిది గనుక, దినమునకు సాధారణముగా నాలుగైదు గంటలసేపు
 నడుచును. ఏపని నుద్దేశించిగాని సామునాపనంతటి పూనిక గలుగవల
 యును; కఠినమయిన పాటులేక, మనమెదడు పనిచేయుట నిష్ప్ర
 యోజకమని నేను దెలిసికొనలేదు. దేహములోని ప్రత్యవయవము
 నకును నడచుటచేత సాము అలవడుచున్నది. దానికి ఫలముగ రక్తము
 త్వరగా దేహమంతటను వ్యాపించుచున్నది. మనమువేగముగా నడుచుటచేత
 శ్వాసాశయములలోనికి శుద్ధవాయువును పీల్చెదము. అదిలేక, సృష్టి
 లోని ఐస్టువులను జూచి, వానినిగూర్చి విచారించునప్పుడు మితిలేని సంతో
 షము గలుగుచున్నది. సందులు గొందుల యందును రాజమార్గముల యం
 దును, ఒక్కతీరుగా ప్రతిదినము నడుచుటవలన ప్రయోజనములేదు. సృష్టి
 లోని వింతలు కన్నులకుఁగానవచ్చునట్లు పొలములలోను ఐనములలోను నడ
 చుట మంచిది; ఒకటిరెండుమైళ్లునడచుట, నడకతోఁజేరినదే కాదు. పది
 పందెండుమైళ్లయినను నడచివచ్చుటయే సాముచేయుటయగును. అంతదూర
 ము, ప్రతిదినము నడుచుటకుఁ గానివారు, అదివారము నాడయినను నడువవ

లయును, అజీర్ణవ్యాధిచే భాధపడుచుండినయొకఁడు, మందుకొఱకు ఒక వైద్యునొద్దకుఁ బోయెను. వైద్యుఁడు, ప్రతిదినము వాఁడు కొంత దూరము నడుచునట్లు హితముచెప్పెను. అందులకు, వాఁడు తనకునడుచునంతటి శక్తి లేదని చెప్పెను. అంతటవైద్యుఁడు, వానిని తన బండిలో నెక్కించుకొని స్వారివెడలెను. బండివేగముగా పోవుచున్నప్పుడువైద్యుఁడు, తనచేతనున్న జాటీని జారవదలెను. దానినెత్తి యిచ్చుట కైరోగి బండినుండి దిగెను. అయినను, వైద్యుఁడు వానికొఱకుఁ గనిపెట్టియుండక బండి తోలుకొనిపోవుచునేయుండెను. పిమ్మట, వాడు నడువఁదగినంత దూరము నడచియాయెనని, ఆవైద్యుఁడు తెలిసికొని వానిని బండిపైమరలనెక్కించుకొనెను. వాఁడు నడుచు నిమిత్తమే తానుజాటీని దిగవిడిచినట్లును వానితోఁ జెప్పెను. ఇంతలో వానికి ఆఁకలియు గలిగినందున, వైద్యుఁడు చెప్పిన హితమువలన ప్రయోజనమును వాఁడు దెలిసికొని, తాను జాటీకొఱకు దిగుటయును బండిపెంటఁ బరుగిడుటయును మఱచిపోయెను. నాడు, వాఁడిల్లు చేరఁగా నేతనివి తీఱ భుజింపఁగలిగెను. అజీర్ణాది భాదలచే కష్టపడువారు నడచి చూడనిండు. దానిప్రయోజన మిట్టిదని వారె కనుఁగొనఁ గలరు.

ప్ర క ర ణ ము 8.

ఉడుపులు.

ఉడుపులు కూడ, ఒకవిధమున దేహారోగ్యమును సంబంధించినవేయగును. ఐరోపా స్త్రీలు, సౌందర్యముఁగూర్చి వింతయైన తలంపును గల వారగుటచేత, ఒకరీతి యుడుపులను ధరించెదరు. దానికిఫలముగా వారినడుము సన్నగిలిపాదములు లేడఁబడుచున్నవి. దానివలన ననేక వ్యాధులు సంభవించుచున్నవి. మనబిడ్డలపాదముల కంటఁ జిన్నవిగా నుండునట్లు చీనాదేశపు స్త్రీలు తమపాదములను గుఱుచ పఱచెదరు. దానివలన వారి దేహారోగ్యము చెడుచున్నది. ఉడుపులవలన దేహారోగ్యమెట్లు చెడిపోవు

చున్నవనుటకు ఈరెండుదాహరణములును దెలుపుచున్నవి. అయినను, మనము మనపూర్వికులు వెళ్లినమార్గమున పోవలసి యుండుటచేత, ఎట్లు బట్టలు ధరించుట యనుట మనయిష్టమును మాత్రమనుసరించి యుండలేదు. ఎందులకు ఉడుపులను ధరించుకొనెదమనుటను మఱచితిమి, అని యొకని మతము, దేశము, జాతి, జీవనము మున్నగువానిని సూచించునట్లు తలఁపఁబడుచున్నవి. కావున దేహారోగ్యము నుద్దేశించి మాత్రము, వానిని గూర్చి చెప్పనవికాశములేకున్నది. అయినను, అట్లు చెప్పట కూడ మనకు మేలు నేరలిగించును. ఉడుపులనిచెప్పనప్పుడు, ముచ్చెలు, జోళ్లు, బూట్సులు, ఆభరణములు మొదలగువాని నన్నిటి నే సూచించునట్లుతలఁచెదము.

ఉడుపులు ధరించుటకు ముఖ్యోద్దేశమేమి? ఆదికాలమున మనుష్యుఁడు, ఉడుపులు ధరించి యుండలేదు. విశేషించి శరీరమును దెఱచియుంచుకొని దిస్సమొలతో నడయాడుచుండెను. అప్పుడు, వాని తోలు గట్టిగాను దళముగానుండి నందున, ఎండవానలను ఓర్చుకొనఁగలిగియుండెను. వాఁడు జలదోషము మున్నగురోగములచే పీడితుఁడు కాకుండెను. గాలిని ముక్కుబొరియలగుండ్కొలలోనికి మనము పీల్చుటతోడ చర్మమునందున్న అసంఖ్యాకములయిన సన్నపాటి ద్వారములనుండియు మనము లోనికిఁ దీసికొనెదము గదా! కావున, బట్టలచే మనము శరీరమును గప్పివేసినయెడల, చర్మమున కేర్పడిన యాసహజకార్యమును మనము అటంకపఱచెదము. శీతలదేశపు జనులు, కాలముగడచిన కొలఁదిని, సోమరితనముచే శరీరమును గప్పియుంచుకొనవలసివచ్చెను. చలినిభరింపలేనిస్థితికి వారు వచ్చివేయుటచేతవారుబట్టలు ధరింప మొదలిడిరి. కాలము గడచిన పిమ్మట, అవి యావశ్యకములగుట పోయి యలంకారముక్రిందికి మాఁతెను. అటుపిమ్మట, ఉడుపులు, ధరించువారి యొక్క దేశము జాతి మున్నగువానిని సూచించునట్టి వాయెను.

మనచర్మమునే మనకుమంచి కంచుకము (కవచము) గ నీశ్వరుఁడు నిర్మించియున్నాఁడు. ఉడుపులు లేనిచోదేహము బాగుగానుండదు అను నభిప్రాయము సరియైనది గాదు. శరీరమునుబట్టలులేక చిత్రింపఁబడియు

న్న పటములే మొదటిరకమువియ్యె యున్నవి. దేహమున సాధారణమైనయవ
యవములను కూడ మనము బట్టలచేత కప్పియించుకొనుట చేత వానిస్వభా
వస్థితికి మనములజ్జించునట్లును, సృష్టికర్త యొక్క సృష్టియందేలోపముగని
పెట్టునట్లులునగును. మనముధనముచే నభివృద్ధి చెందిన కొలఁదిని దేహమున
కాభరణములను, దుస్తుల నధికపఱచెదము. పెక్కువిధముల శరీరమును
మూసి దాచి యుంచుకొని మన యందమును గాంచి సంత సెల్లెదము.
మూఢత్వపు టలవాటుచే మనకన్నులు చెడకయున్నపుడుమాత్రమే దిన
మొలగా నుండుట యందమని తోచును. దినమొలతో నున్నప్పుడే శరీ
రము సంపూర్ణారోగ్యమును జెందుచున్నది. ఉడుపులు, శరీరము యొక్క
యందమును చెఱచుచున్నది.

బట్టలుదొడిగి కొనుట చాలదని మనుష్యుఁడు, ఆభరణములను
కూడధరించుచున్నాఁడు. ఇది వెఱ్ఱితనమే కాని మఱియొకటిగాదు. శరీర
ము యొక్కస్వాభావిక శృంగారము, ఈయాభరణమువలన వికారమొం
దుచున్నదిగాని యధిక మెట్లగుచున్నదో తెలియకున్నది. ఈయంశమునందు
స్త్రీలు మిక్కుటముగా తెలివి మాలిన వారయి యున్నారు. లజ్జయనున
దిలేక, అడుగెత్తిపెట్టుటకుఁగానంత భారమయిన కడియములు మున్నగువా
నిని వేసికొనెదరు. ముక్కరలను తమ్మెట్లను దగిలించి కొనుటయందు
ముక్కులనుచెవులను కుట్టు కొనుటకు వెనుదీయరు. చేతులకు కడియములు
మున్నగునవియును వ్రేళ్లకునుంగరములును దొడిగెదరు. ఈయాభరణమువలని
ప్రయోజనము దేహమునందెక్కువ ముఱికినినిలువఁ జేయుటయే యగును.
చెవులలోను ముక్కునందును ఎంతముఱికినిలువనిలుచునో చెప్పనశక్యము. ఈ
ముఱికిని మనముశృంగారమని భావించి, దానిని సంపాదించు నిమిత్తమే
ధారాశముగధనవ్యయము చేసెదము. దొంగవలన మనప్రాణములకు ఆపద
యొనగూడునట్లుచేయుచున్నదే, ఇవి మనకేల యని తలంచుటయే లేదు.
మిక్కిలిప్రయాసపడిమనము పెంచుచున్న మూఢాభిప్రాయములను పోషిం
చు నిమిత్తము మనమెంతకష్టపడుచున్నాము. ఈవెఱ్ఱి, స్త్రీజనములకు మితి

మీటియున్నందున చెవులు పుండ్లు పుట్టినప్పటికిని తమ్మెంట్లను దీసియుంచరు. చేయివాపెక్కి నొప్పియోర్వ నశక్యమైయున్నప్పటికిని కడియములు మున్నగువానిని దీసియుంచరు. వాచియున్న వ్రేలినుండి యుంగరమును దీసియుంచిన అందము ఇడిపోవునని తలచెదరు.

ఉడుపులను బొత్తిగాఁ దొలఁగించి వైచుట సులభకార్యముగాదు; అయినను, ఆభరణములను పలసియున్నంతకంటె నెక్కువ యగుబట్టలను విసర్జించుట యందఱకును శక్యమైన పనియే. బట్టలొకరీతియలంకారమని భావించువారు, ఉడుపులలోఁ బెక్కుమార్పులను గలిగించి యారోగ్యదశ యందుండవచ్చును.

మనగౌరవము నిలుపుకొనుటకు ఐరోపియనుల దుస్తులను ధరించుట యావశ్యకమను నభిప్రాయ మిప్పుడు జనులలో నేర్పడి యున్నది. ఈవిషయమును కూలంకషముగా విచారించుట కిది చోటుగాదు. ఐరోపాలోని శీతలప్రదేశముల యందు, ఐరోపియనుల దుస్తులు తగి యున్నప్పటికిని, ఇండియాకు, అవి, యించుకంతయును తగి, యుండదు. ఇండియనులు, హిందువులైనను మహమ్మదీయులైనను, ఇండియాదేశపు దుస్తులేవారికిఁ దగినవి, మన యుడుపుదేశమును గట్టిగఁ గప్పియుంచక గాలివ్యాపించునట్లు తెరవఁ బడినదిగాను వదలుగా నుండవలయును. అది విశేషించి తెల్లగానుండఁ బట్టి ఉష్ణము నాకర్షించుటలేదు. నల్లబట్ట సూర్యకిరణముల నాకర్షించును గాన నుష్ణనంతమై యున్నది. దానితోఁ జేరునట్టియుష్ణము శరీరమును తాకుచున్నది. తలపొగలచేతలను మూసి యుంచుకొనుట సహజమై పోయెను. అయినను, శక్యమయినంతవరకు తలపై నేమియు లేక యుండవలయును. తలవెండ్రుకలను పెంచి, దువ్వికొనుట, పాపటదీయుట మున్నగునవియన్నియు మోటు తనపుఁబనులే. దీనివలన ముటికి, ధూళి, పేలుమున్నగునవి చేరిపోవును. ఒక చిడుమువచ్చి యదిపగిలిన యెడల, తలలో చికిత్స చేయుట యశక్యమగుచున్నది. తలపొగల నుపయోగించు వారు వెండ్రుకలను పెంచుట తెలివిమాలినపనియేయగును.

వ్యాధుల యుత్పత్తికి పాదములు కూడ కారణభూతములగుచు
న్నవి. బూట్సు, జోళ్లుమున్నగు వానిని దొడిగికొనువారి పాదములు ముటికి
పడి, దుర్గంధమయిన చెమటను వెలువరించుచున్నవి. భూట్సులను మేజో
ళ్లును విడదీసినప్పుడు వాని దగ్గఱనిలిచి యాదుర్గంధమును భరించుట
కొందఱకు మిక్కిలికష్టముగా నుండును. పాద రక్షలని మనము చెప్పట
వలన ముండ్లుగలప్రదేశములయందు మనమునడుచునప్పుడును, మిక్కిలియా
ష్టమయిన లేకశీతలమయిన నేలపైనడుచు నప్పుడు మాత్రమే పాదరక్షలు
తొడిగి కొనవలయుననియును, అఱకాళ్లను మాత్రము గాపాడవలయునే
కాని పాదమునంతటిని గాపాడవలసినది లేదనియును జెలియుచున్నది.
ఈపనిని మనముచ్చెలు (చెప్పలు) మిగులదిట్టముగఁ జేయుచున్నవి. పాద
ములనుసూర్తిగా కప్పివేయునట్టిజోళ్లును తొడుగువారు, అప్పుడప్పుడు తల
నొప్పిచే భాదపడుటయే కాక, కాళ్లనొప్పివలనను బలహీనతవలనను శ్రమ
నొందెదరు. పట్టికాలితో వారు నడువనిండు. గాలితగులుటయు ధారాళ
ముగాఁ జెమట పట్టికాటిపోవుటయు పట్టి కాళ్లవలనఁ గలుగు ప్రయోజ
నములగును.

ప్రకరణము 9.

స్త్రీపురుషులచేరిక.

ఈపుస్తకము నింతవఱకు గమనించిచదివినవారు, ఈప్రకరణమును
మిక్కిలి శ్రద్ధతోఁజదివి, ఇందు నేను జెప్ప వానిని గూర్చి బాగుగాఁదల
పోసి చూడవలయునని వేడుకొనెదను. ఇంకను గొన్ని ప్రకరణములు
వ్రాయవలసియున్నవి. అవి ఆయాశాస్త్రములందుముఖ్యములైనవే; అయినను,
వానిలో నేదియును దీనివలెముఖ్యమయినది గాదు. నేనింతకుమునుపే చెప్పి
యుండినట్లు, నాస్వంతమయిన యనుభవమునుండి నేను తెలిసికొనని లేక
నమ్మని యేవిషయమునుగాని యీపుస్తకమునందు చెప్పలేదు. దేహోరోగ్య
మనుభవించుటకు పలుమార్గములున్నవి. అవియన్నియును ప్రధానము లైనవే.

అయినను బ్రహ్మచర్యము, ఒకటియే యన్నిటికంటెను ప్రధానమయినది. పరిశుద్ధవాయువు, పరిశుద్ధమైకజలము, పరిశుద్ధాహారము అను నివి శరీరార్థోగ్యమునకుఁ దోడ్పడుచున్నవి. అయినను, మనమాజ్ఞించునట్టి యార్థోగ్యమును పోఁగొట్టుకొనిన, ఆర్థోగ్య వంతులమైయుండు టెట్లు? మనము సంపాదించిన ధనమంతయును వెచ్చ పెట్టిన యెడల, దరిద్రులు కాకపోదుమా; బ్రహ్మచారులుగానున్న నే కాని, పురుషులైనను స్త్రీలయినను బలము గలిగి యుండలేరు.

బ్రహ్మచర్యమన్న నేమి? స్త్రీపురుషులు పరస్పర మొకరి నొకరను భవింపకుండుటయే యని యిందుల కర్థము. అనఁగా, భోగేచ్ఛతోవారొం డొరులనుతాఁకరాదు; స్వప్నావస్థయందును తలఁపరాదు. ఒకరినొకరు భోగేచ్ఛతోఁ జూచుటయును తగదు. మరకన్నులకును దెలియకమనయంద మరియున్న శక్తిని, ఇంద్రియములను కట్టుపఱచుటచేత భద్రపఱచి, శరీర పరిశ్రమయందును బుద్ధిపరిశ్రమయందును దాని వినియోగింపవలయును.

అయినను ప్రతిదినమును మనకంటికి కనపడునదేమి? బాలురుగానున్నను వృద్ధులుగానున్నను స్త్రీపురుషులు ఇహలోకపు వలలకు చిక్కితొ ట్రేలుచున్నారు. కామముచే కన్నుగానక ఏదిసరి ఏదితప్పు అని తెలిసి కోని వారుగానున్నారు. ఈవెట్టి తలకెక్కి యువకులును యువతులును లాహిరికిఁ జిక్కినవారి వలె వర్తిలెదరు. నేను సైతమటులే యుంటిని. అయినను మఱియొక విధముగా నడుచుకొనశక్యముకాదు. ఒక్కనిమిషకాలపు నుఖమునకై మన యొద్ద నున్న శక్తిని క్షణకాలములోనే పామ చేసి కొనెదము. అవెట్టి తీఱగానే మనస్థితి మహాదుఃఖకరముగానుండును. మఱుచటిదినముదయమున దుర్బలముగాను అలసటగాను ఉండును. బుద్ధికి విస్ఫురణ తప్పి పోవును. పిదప యీచెడుగు నివర్తింప గోరి ధాతుపుష్టి మందుల నన్నిటిని తినెదము. పోఁగొట్టిన బలమును నుఖమనుభవించు లతయును మరల పొందుటకై డాక్టరులచేతికి మన యొడ్డళ్లను అప్పగించె

దము. ఇట్లే కాలక్షేపము చేయుచుండఁగా వృద్ధాప్యము గలుగుచున్నది. అప్పుడు శరీరమును బుద్ధియు క్షీణించిన వార మయ్యెదము.

అయినను సృష్టికర్తయొక్క యేర్పాటు ఇందులకు విరుద్ధముగానున్నది. ఎంత కెంత మనకు వయస్సు మీఱునో అంతకంత మనబుద్ధికి నూత్నతయేర్పడ వలయును. మన యనుభవము ఇతరులకు తెలుపుటకై యేర్పడిన మన యొక్క శక్తియెంతకాలము బ్రదుకుచున్నామో అంతకాలమెక్కువగానుండవలయును. బ్రహ్మచర్యవ్రతమును సరిగా అనుష్ఠించుచున్న వారికి ఆశక్తియటులే దక్కియుండును. మరణ భయమే వారికిలేదు. చచ్చినప్పుడును పరోపకారచింతను వారు మఱచి పోవరు. వారు కట్టుకథలు చెప్పుటయును లేదు. మందహాసముతో, దేవుని సన్నిధానమున నిలిచి తాముచేసిన పాపపుణ్యములకు బదులు చెప్పుటకు భయపడరు వారే సరియైన పురుషులును స్త్రీలును అని మనము చెప్పవలసియున్నది.

ఆత్మస్తుతి, కోపము, భయము, మొదలుగాగల దుర్గుణములకు కారణము ఇంద్రియములకు వశ్యుడగుటయే యనుట మనకు తెలియ కున్నది. బుద్ధిని మనము ఆణచి తీసికొనిపోకుండుమేని పసిబిడ్డలకంటె మూఢులమై ప్రతిదినమును ఒకటి రెండు తడవలకు చంచల స్వభావులమైతిమేని తెలిసియో తెలియకయో ఏపాపము చేయకుండుము. లాఘవమునో, పాపమునో యనుసరించి మనకార్యముల వలన నేమి కలుగు ననుటను ఆలోచింప శక్యమగునా;

ఇట్టి సరియైన బ్రహ్మచారియుండుట యెవరికి తెలియును? అందఱును బ్రహ్మచారులైనచో మనుష్యజాతియే లేకపోవును కదా?'' అని మీరడుగవచ్చును. మత సంబంధమైన కారణములను గమనింపక లౌకికస్థితి నుండియేదీని నిర్ణయమున కాలోచింతము. ఈ యల్పత్వమును భయశీలతయు నను నవే యీప్రశ్నలనుండి విశద మగుచున్నవి. బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానమునకు మనకు మనోద్రఢిమలేదు. కావున, మన విధిజఱుప కుండుట

కు నేదైనను సాకు దొరకునా యని వెదకుచున్నాము. సరియైన బ్రహ్మచర్యము లోకమున లేక పోలేదు. మనము తలచినప్పుడు బ్రహ్మచారులుకనఁ బడవలయునని తోచిన మంచిరత్నములను వెతకి యెత్తుటకు వేల కొలది పనివాండ్రు భూమిని త్రవ్వవలసి యున్నది. తుదకుబుట్టలు బుట్టలుగ మట్టిని తొలను త్రవ్వి, వెలువరించి, దోసెడు వజ్రములను సంపాదించెదరు. అట్టి వజ్రముల కంటె ఘనుడైన బ్రహ్మచారిని కని పెట్టుట ఎట్టి కఠినమైన పనియో మీరే యాలోచింపుడు. బ్రహ్మచర్యవ్రతానుష్ఠానముచే లోకము పొడైనచో మనమేల భయపడవలయును? ఇంక లోకముండ వలసిన స్థితినిగూర్చి చింతిల్లుటకు మనము దేవుఁడా? లోకమును సృష్టించిన యతఁడు దానిని పోషింప తేడా? బ్రహ్మచర్యమును ఇతరులనుష్ఠించెదరా లేదా యని విచారించుట మనపనికాదు. మనము వర్తకమునకో, వైద్యమునకో ప్రారంభించునప్పుడు లోకులం దతావృత్తికే దిగిన యెడల లోకము గతి యెట్లుండు నని చింతిల్లేదమా! ఈప్రశ్నలకు బదులు బ్రహ్మచారికి దినక్రమమున తనయంతటనే విదితమగును.

అయినను ఈభోగేచ్ఛలో మునిగి పడియున్న మనుష్యుఁడు ఈ యుద్దేశముల నెటులనుష్ఠింపనగును? పెండ్లియైన వారేమి చేయుట? కామ మణచి కొననివారి విషయమున మనముచేయవలసినదేమి? ఈసంకటములకంతయు మునుపే బదులు చెప్పియాయెను. దీనిని లక్ష్యమునందుంచుకొని శక్యమయినంత వఱకు బ్రహ్మచర్యమునకు దగ్గఱింప వలెను. పసిబిడ్డలు వ్రాతనేర్చుకొను నప్పుడు, మనము అక్షరములను అందఁముగావరవడి వ్రాసియిచ్చెదము. బాలురు శక్యమయినంతవఱకు దానిని అనుకరించుటకే ప్రయత్నించెదరు. అటులే పూన్నితో బ్రహ్మచర్యమును పొందుటకు మనము ప్రయత్నించితిమేని తుదకది మనకు సిద్ధికాక తప్పదు. అంతకుఁ బూర్వమేమనకుఁ బెండ్లియయియున్న నేమి; బిడ్డలు పుట్టవలయునను నాశస్త్రీపురుషులకున్న నే బ్రహ్మచర్యమునకు భంగము లేవలయునని సృష్టికర్తయొక్క యాజ్ఞ. ఈ యాజ్ఞనుమనస్సునందుంచు కొని, నాలుగైదుసం

పత్నీరముల కొక తూరి బ్రహ్మచర్యమునకు భంగము దెచ్చు వారు ఇహలో
 కబంధములకుఁ జిక్కినవారు కారు. వారిశక్తియును అంతగాక్షీణించిపో
 ఎదు. అయినను, సంతతిని గోరి బ్రహ్మచర్యమునకు భంగము దెచ్చువారు
 మిగులనరుదు. జనులలో నెక్కువ సంఖ్యవారుభోగేచ్ఛగలిగియే కామవ్యా
 పారముల కొడి గట్టెదరు. ఇందులకు ప్రయోజనముగా వారియిష్టము
 నకు విరుద్ధమయిన గుణములతో బిడ్డలు పుట్టెదరు. కామోద్రేకముచే
 తామేమి చేయుటయును దెలియక, వాని వలని ప్రయోజనమును గుర్తె
 టుఁగక మెలఁగెనరు. ఈయింశమందు స్త్రీలకంటె పురుషులే యెక్కు
 వ పాతకులుగ నున్నారు. కామముచేఁ గన్నఁగానక, తనయిల్లాలు బల
 హీనురాలుగాను, బిడ్డలను పోషింపలేనిది గాను ఉన్నదనుటను కూడవాఁ
 డు తలఁచుటలేదు. పాశ్చాత్యదేశములోని జనులు మిక్కిలి సిగ్గులేక మెలఁ
 గుచున్నారు. ఇహలోక వ్యాపారములను మితి మీటిజరుపుట తోడ
 బిడ్డలు పుట్టియాభారము తమనుసరింపనట్లుబు చేయవలసిన యుక్తులన
 న్నిఁటిని పన్నెదరు. ఇందులకయి పెక్కుగ్రంథములును వ్రాయఁబడియు
 న్నవి. గర్భము ధరింపనట్లు చేయుట యొకవృత్తిగా కూడ స్వీకృతమైయు
 న్నది. ఈపాతకము, మనవారి నింకను అశ్రయింప కున్నది. అయినను,
 స్త్రీలు గర్భభారము భరింపకుండునట్లు మన మూరకుండుటలేదు. మనబి
 డ్డలు బలహీనులు గాను, విస్తృతి గలవారు గాను ఉండుటకుమనము చిం
 తిల్లుటలేదు. ఒక్కొక్కతడవకును బిడ్డ పుట్టఁగానే దేవుని ప్రార్థించెదము.
 అటులచేసినియెడల మన దౌష్ట్యము మనబుద్ధికిఁ దగునట్లును చేసి కొన
 నచ్చు ననుటయే మన యుద్దేశము. బలహీనులును భోగేచ్ఛగలవారును,
 మొండి వారును, గుంటి వారును, నపుంసకులును అగు కొడుకులుపుట్టునట్లు
 చేసి, దేవుఁడు, వారిపైఁదనకుఁ గలకోపమును వెల్లిడి నేయుచున్నాఁడనుట
 ఊహింప వలదా! పసిపిల్లలును పసిబాలురును బిడ్డలుగనుట సంతోషింపఁ
 దగినవిషయమగునా! ఇది సర్వేశ్వరుఁ డొసఁగిన కాపప్రయోజనము

కాదా! లేతమొలక యొకటి యకాలమందు పిందెవదలిన, చెట్టు బలహీన
తను జెందు ననియును, అదికాలక్రమమునఁ గాచుటకుఁ దగినయుపాయ
ములెల్లను పన్నుచున్నామనియును మీకుఁ దెలియునుగదా; అయినను,
ఒకబాలునకును బాలికకును ఒకబిడ్డ పుట్టినయెడల దేవుని మనముపొగడె
దము. దీనికంటె మఱియొక భయంకరకార్యమున్నదా! ఇండియాలోను, మఱి
యితర దేశముల యందును పుట్టనట్టి బిడ్డలు ఇట్లు దుర్బలములైనవి గాను
న్నలోకము నెట్లు పోషింపఁ గలుగును. ఏమిసరితాపము! ఈవిషయమునం
దుమృగములు మనకంటె తెలివి కలిగి నడుచు కొనుచున్నవి. దూడను దే
శించియే ఆవును ఎద్దును చేర్పించుచున్నాము. గర్భము ధరించినది మొద
లుబిడ్డనుకని అది తల్లి పాలను పదలు వఱకు స్త్రీపురుషులు చేరరాదు.
అయినను మనకృత్యము తెలియకయే మనయిచ్చాను సారము మెలగెదము.
నివృత్తిలేని యీవ్యాధి మన బుద్ధిబలమును చెఱచి త్వరలోనే మనలను
స్మృశాన వాటికకు కొంపోయి చేర్చుచున్నది. పెండ్లియొక్క సరియైన
యుద్దేశమేమి యనుటను దంపతులు తెలిసి కొనవలయును. వంశవృద్ధికిని
బిడ్డను కనుట దప్పబ్రహ్మచర్య వ్రతానుష్ఠానమునకు భంగము తెచ్చు
టకు కాదు.

అయినను, ఈకాలమందు ఇది మిగుల కష్టమైన పని మనయాహ
రము మన పనులు, మన మాటలు, మన పరిసరములు, ఇది యన్నియు
మనకు కామ వికారమును కలిగించునవి. ఈవికారము మనప్రాణ స్థాన
మును హతము సేయుచున్నది. ఈసంకలలనుండి మనము తప్పించుకొనుట
శక్యమాయని కొందఱు సందేహింప వచ్చును. అట్టి సందేహగ్రస్తులను
గూర్చి యీపుస్తకము వ్రాయఁబడలేదు. అయినను అంతరంగశుద్ధితో
తమ్ముదిద్దుకొనుటకు ప్రయత్నించు వారికొఱకే యీపుస్తకము వ్రాయఁ
బడినది. ఇట్టి యల్పస్థితి యందు నిదివఱకే పరితపించు చున్నవారు నాహి
తోక్తులను చదివి మిక్కిలి కోషింపవచ్చును. అయినను, తమయొక్క

పరితాపకరమైన స్థితిని దెలిసి కొనఁ దగిన వారు దీని యొక్క యుప
కారమిట్టి దని గ్రహించెదరని నమ్ముచున్నాఁడను.

ఇది వగతును నేను చెప్పచు వచ్చిన వానిలో పెండ్లి చేసికొన
నివారుఁ ఇఁకమీద వివాహము చేసికొన కూడదనియును, వివాహముచేసి
కొన వలసినది యత్యావశ్యకమైన యెడల; ఎంత కాలము గడుప వచ్చునో
అంత వరకు ఆపుట మేలేయని యును ఏర్పడుచున్నది. బాలకులు ఇరువ
దియైదు లేకముప్పది సంవత్సరముల వఱకును పెండ్లి చేసికొనుట లేదని
ప్రతిజ్ఞ చేసికొన వలయును. ఇట్లు చేయుటచే శరీరమునకు కలుగునట్టి మేళ్లు
గాక యితరప్రయోజనములు కూడ ఇచ్చుట చెప్పట యావశ్యకము
గాదు. ఆయినను, వానిని అనుభవింప నిష్టముగలవారు అట్లే చేయవచ్చును.

ఈపుస్తకమును చదువునట్టి పుత్రులను గన్నతలిదండ్రులకు నావి
న్నపమొకటిగలదు. వారు, తమబిడ్డలు 18 సంవత్సరముల ప్రాయము
గడువకమున్నే పెండ్లిచేసి, వారిమెడలకు భారమయిన యంత్రమును గట్టి
యుంచెరాదు. వారు తమపనులయందు మాత్రమే శ్రద్ధగలవారుగా నుండక
తమ బిడ్డలక్షేమములను గూడ గమనించువారు కావలయును. జాత్యభిమాన
మును వదలిపెట్టి క్రూరములయిన యలవాటులను దొలఁగఁ బెట్టవలయును.
తిమికిండుకులు, బాలురుగా నున్నప్పుడే, గృహస్థాశ్రమము నుత్తరవాదము
లన్నిఁటిని వారి మెడకుఁ గట్టుటకంటె మఱియొక యపకారము లేదు.

భార్య గతించిన భర్తయు, భర్తచచ్చినభార్యయు నొంటరిపాటుననే
యుండవలయును అనుట దేహరోగ్యమునుసంబంధించిన విధియగును. యా
వనముగల స్త్రీపురుషులు, తమయింద్రియములను విసర్జింపవలయునా, కూడదా
యను విషయమునందు డాక్టరులలోనభిప్రాయభేదము గలదు. కొందఱు
జ్ఞాననియును కొందఱు కాదనియునుజేప్పెదరు. ఆయినను, ఆమాటలను,
నమ్మియూతుచ్చకార్యములకుఁ దిగరాదు. దేహరోగ్యమును పాపించుటకు
సంగమమొక్కటే ముఖ్యకారణము గాదని చెప్పటలోడ దాని వలనఁ
గిడుమూడుననియును నాయనుభవజ్ఞానమును ఇతరుల యనుభవమును గొని

దృఢముగఁజెప్పఁగలను. చిరకాలమునుండి సంపాదించిన బుద్ధిబలమును దేహబలమును ఇంద్రియవిసర్జనముచేత భేదింపఁజేసెదము మరల మనమట్టి శక్తిని సంపాదించుటకుఁ జాలా కాలముపట్టును. అప్పటికి సంపూర్ణముగ సంపాంచుకొనఁగలమనుటకుఁగాదు. పగిలిపోయిన యొకపాత్ర తొల్లిటి పలె నేయుపయోగార్హ మగునట్లెచేసికొన్నను అది విఠిఁగినపాత్రయేకదా.

పరిశుద్ధవాయువు, పరిశుద్ధజలము దేహోరోగ్యమున కనుకూలించిన పరిశుద్ధాహారము, పరిశుద్ధమయిన తలంపులులేక ప్రాణసంరక్షణముశక్యము గాదనుట యంతకుమున్నే చెప్పియున్నాను. మన యారోగ్యమును మన బ్రదుకును సమీప సంబంధముగలదగుటచేత పరిశుద్ధముగ జీవించిన నేగాని మనము సంపూర్ణముగ నారోగ్య మతులము కాలేము. అంతరంగశుద్ధిగల వాఁడు తనపొరపాటులన్నిఁటిని మఱచి పరిశుద్ధముగ జీవింపఁ బ్రయత్నించిన యెడల దానిప్రయోజనమును వాఁడప్పుడే పొందఁగలడు. స్వల్పకాల మయినను బ్రహ్మచర్యము ననుష్ఠించినవారు దానివలన బుద్ధియు శరీరము నెట్లు వృద్ధి నొందుచున్నదనుటను దెలిసికొనియుందురు. కావున ఏపాట్లుపడి నప్పటికిని వారు, బ్రహ్మచర్యమును సంపదను విదలివేయుటకు ఇష్టపడరు. బ్రహ్మచర్యముయొక్క గొప్పతనము బాగుగాఁ దెలిసి కొన్నపిదప, నేను కూడ పొరపాటుచేసియున్నాను. అట్లు పొరపడి నందులకు దగిన ప్రాయశ్చిత్తమును కూడ అనుభవించితిని. అట్టి భ్రంశమునకు పూర్వమందును పరమందును ఉన్న నాస్థితిని దలఁచుకొనునప్పుడు నాకంటో దుఃఖము గలుగుచున్నది. అయినను, ఇంతకుమున్నే నేను చేసియున్న తప్పిదముల నుండి తొలఁగి బ్రహ్మచర్యసంపదను కాపాడుకొని బ్రతుకుట కిప్పుడు తెలిసికొనియున్నాను. దేవుని యనుగ్రహమున్నచో కడవఱకును కాపాడఁ గలననియును నమ్మెదను. నేను పసివాఁడుగానున్నప్పుడే నాకుపెండ్లి యగుటతోడ బిడ్డలుకూడపుట్టిరి. తుదకు, నాస్థితిని నేను గుర్తెఱిగిన పిమ్మట, లజ్జా సముద్రమున! మగ్నుఁడైపోతిని. నాపొరపాటులును నాయనుభవమును ఇతరులవైన నెచ్చరికగొలిపి మేలొనఁగూర్చునది యగునేని నేనీపుస్తకము వ్రాసినందులకు బహుమతి చేసినట్లు సంతసిల్లుదును. నాకుఁజాలుకుఁ

దనమును ఉత్సాహమును నిండియున్నట్లును, నాకెక్కువ బుద్ధిబలము
 గలదనియు ననేకులు నాతోఁజెప్పియున్నారు. ఆమాటలను నేను కూడ
 నమ్మెదను. నేనుమిక్కిలి తొందరగలవాఁడననియును గొందఱు చెప్పిరి.
 నాదేహమునందును బుద్ధియందును వ్యాధియున్నది. అటులుండియును,
 నామిత్రుల శరీరబుద్ధిబలములతోడ నాశరీరబుద్ధి బలములను బోల్చిచూచి
 తిమేని, నేనేసంపూర్ణారోగ్యవంతుఁడుగాను బలశాలిగాను ఉందును. ఇరు
 వదిసంవత్సరముల కాలము, ఇహలోక తుచ్ఛసౌఖ్యముల ననుభవించిన పిదప
 నేనిట్టిస్థితిని పొందునప్పుడు, ఆయిరువదియేండ్ల కాలమునుగూడ బ్రహ్మచ
 ర్యమున వినియోగించి యుంటినేని యింక నెటులుందునో! ఎట్టియు త్తమ
 స్థితియందునో! ఎన్నటికిని బ్రహ్మచారిగానే యుండియుంటి నేని నామఱుకు
 దనమును ఉత్సాహమును వేయిమడంగలు ఎక్కువగానుండవచ్చును. అంతటి
 శక్తిని, నాదేశమును సంబంధించిన కార్యములకును నన్ను సంబంధించిన
 కార్యములకును వినియోగించి యుందును. నావంటిసామాన్యజనునిఁ గూర్చి
 యే గొప్పగాఁ జెప్పఁబడిన వచ్చినప్పుడు, నిత్యబ్రహ్మచారిత్వము, శరీరమున
 కును బుద్ధికిని నలవడిన ఎంత శక్తి నిచ్చుననుటను సూరలేయూహించుకొన
 వచ్చును.

బ్రహ్మచర్యమును గూర్చినవిధులు, ఇవిధముగా మిక్కిలికఠినమై
 యుండఁగా, దుర్మార్గమునఁ బ్రవర్తించువారినిఁగూర్చి యేమిచెప్పట? వ్యభి
 చారముచేఁ గలుగునట్టి కీళ్లనుగూర్చియేమి చెప్పట? వ్యభిచారము, మత
 సంబంధముగాను సన్మార్గ సంబంధముగానుబొత్తిగాఖండింపఁబడుచున్నది.
 కావున దేహారోగ్యమును సంబంధించిన యీపుస్తకమందు, దానినిగుఱించి
 విస్తరించుటకు వీలులేదు. ఈపాపకృత్యముల కొడిగట్టినవారు పలువిధము
 లయిన మేహజాడ్యములకుఁ జిక్కి భాదపడుటను మాత్రమిచ్చట ముచ్చ
 టింపవలయును. దేవుని యానతిని మీఱుటకుఁగాదు గనుక, ఈపాపులు
 జీవితకాలమంతయును కష్టపడుచున్నారు. వారియశ్యల్ప జీవితకాలము,
 తమవ్యాధిస్వస్థ మగుటకైన మందులువెదకుట యందు పోనిచ్చుటవలన,
 దాంభికులయిన వైద్యులకు దానులయి పోయెదరు. లోకమందు వ్యభిచార

మేలేక యున్నవైద్యులలో నర్థభాగము వారికిపనియే లేక పోవును. దుర్మార్గ భోగములవలన వ్యాధులకుఁ జిక్కితంప్పించుకొన లేక మానవజాతి తోట్రీలు చుండుటచేత, వ్యభిచారము లోకమునందున్నంత కాలము సద్గతి లభించుట లేదని మేధానిధులయిన డాక్టరులు ఒప్పకొనియున్నారు. ఈవ్యాధులను నివర్తించుటకునై యొసఁగుబడుమందులు, ఘోరమయిన విషములతోఁగూడి నవిగాన, అప్పటికి గుణమిచ్చునట్టివిగాఁ గానవచ్చి నప్పటికిని, పిమ్మట ఆవ్యాధులకంటెఁ గ్రూరములయిన రోగములేర్పడి, తండ్రివద్దనుండి కొడు కునకును, వానినుండి వానికొడుకునకునుగా వంశపారంపర్యము పైతృకమయిన యీసంపాదనము పోవు మనేయుండును.

ఈప్రకరణమును ముగించుటకుమున్ను, బ్రహ్మచర్యమును భంగము చేయక పెండ్లిచేసికొన్నవారు. దానినెట్లు పరిపాలింపవలయు ననుటను గూర్చి చెప్పెదను. గాలి నీరు, ఆహారము అనువానిని సంబంధించి నంటవలకు మాత్రమే ఆరోగ్యమార్గము ననుసరించి పోవుటచాలము. పురుషుఁడువికాశ తముగఁ దనయుల్లాలితోడఁ బరుండి నిద్రించుట యెంతమాత్రము దగదు. కామేచ్ఛగలిగియేకదా యట్లుచేసిదరు. రాత్రులయందు వారువారు ప్రత్యేకించి పరుండవలయును. పగళ్లయందు సత్కార్యాచరణములందు తమకాలమును వినియోగింపవలయును. ఉన్నతములయిన తలంపుల నొన గూర్చు పుస్తకములను జదువవలయును. పెద్దలచరిత్రలను మననముచేయ వలయును. అంతటితోమానక, సకలవ్యాధులకును మూలకారణముకామోప భాగములే యనుటను మఱచిపోదగదు. అట్టియిచ్ఛగలుగునేని వెంటనే శీతలజలములందు మునుకలిడవలయును. దానివలన, ఆయిచ్ఛకాంతిల్లును. దాన సన్మార్గమందు బుద్ధిచెల్లును. ఇది శ్రమసాధ్యమగుపనియే. మనము, కష్టములతోడను బుద్ధిచాంచల్యమొనగూర్చు తలంపులతోడను పోరాడి తానినిజయించు నిమిత్తమేజన్మించి యున్నాము. అట్లుపోరాడి జయమొంద నిచ్చ లేనివాఁడు, నిజమయిన దేహారోగ్యమును మహాభాగ్యము నెంతమాత్ర మనుభవింప నేరఁడు.

ఆరోగ్య సాధనము.

రెండవ భాగము.

కొన్ని సులభములయిన చికిత్సలు.

[ప్రకరణము. 1

వాయువు చికిత్స.

దేహారోగ్యమునకు మూలకారణములను దాని ననుసరించిన బ్రహ్మచర్యమును గూర్చి చెప్పి యాయును. స్త్రీపురుషులందఱును ఆరోగ్యపద్ధతుల మేరకు నడచికొని బ్రహ్మచర్యము ననుష్ఠించువారు నైరేని, నేను పై ప్రకరణమును వ్రాయవలసిన యవశ్యకమే యుండదు. ఏలనగా వారికి బుద్ధిజాడ్యముగాని శరీరజాడ్యముగాని కలుగదు. అయినను, అట్టి వారిని జూచుట మిక్కిలి యరుదు. వ్యాధిలేనివా రెచట నున్నారు? ఈ పుస్తకమునఁ జెప్పిన విధులప్రకార మెంతవఱ కనుష్ఠింతుమో యంత వఱకును వ్యాధిభాద చేరకుండును. అటులుండియు, వ్యాధిగ్రస్తుల మయితి మేని యందులకుఁ దగిన పరిహారము చేయవలసినది కర్తవ్యమే యగును. ఎప్పుడు ఎట్టి పరిహారముచేయవలయు ననుట నిఁకఁ జెప్పెదను.

దేహారోగ్యమును బోషించుటకు ఆవశ్యకమయిన పరిశుద్ధవాయువు వ్యాధులను స్వస్థపఱచుటకుకూడ ఆవశ్యకమయినదే. ఒక యుదాహరణ మిందొసఁగెదను.

ఆవిరివలన గాలిని వెచ్చచేసి, కీళ్లవాయువులన భాదపడువాని పై దానిని ప్రయోగించితిమేని, వెంటనే చెమట చెమర్చి వాని కాలునేతులు ముడువను చాపను దగినవి యగును. ఇట్టి ఆవిరితోడి చికిత్సకు 'తురుష్కస్నానము' (టర్కీబాత్) అనెదరు.

జ్వరభాదితుని బట్టలను దీసివైచి, బయలునందు వానిని నిద్రింపఁ జేసినయెడల, వెంటనే వేడిమి తగ్గి దేహశ్రమము తగ్గుచున్నది. వాడు; చలి పట్టుచున్న దన్నప్పుడు, ఒక కంబళముచే వానిని గప్పియుంచిన వెంటనే చెమట పట్టుచున్నది; జ్వరము వదలిపోవును. అయినను, మనము చేయుచున్నపనులు, ఇందులకు విరుద్ధముగా నున్నవి. బయలునందుండవలయునని రోగి కోరినప్పటికిని, వాడున్న గది తలుపులను గవాక్షములను అన్నింటిని దిట్టముగ మూసియుంచి, దుప్పట్లు కప్పి; వాడు భయపడునట్లుచేసి వాని వ్యాధిని బలపఱచెదము. ఎక్కువ యుష్ణమువలన జ్వరము తగిలియుండిన పైని జెప్పిన చికిత్స దోషరహితమయినది; దానివలని ప్రయోజనముకూడ త్వరలోనే తెలియును. వ్యాధిగ్రస్తుడు బయలునందలి గాలిచే, చలియైత్తి ఁడఁకనట్లు చూచుకొనవలయును. బట్టలేక, వాఁ డాగాలిలో నుండలేక పోయినయెడల, వానికి దుప్పట్లు కప్పవచ్చును.

పైకి విసరక లోపలనే భాదించుచున్న జ్వరము మున్నగునట్టి వ్యాధులకు చోటు మార్పుట తగినట్టి చికిత్స యగును. సాధారణముగా రోగుల నొకచోటునుండి మఱియొకచోటికి మార్పుట వాయుచికిత్సయే యగును. ఎప్పటికిని వ్యాధులకు స్థానమయియున్న యింటిని దుర్దైవతానివాసమని యందురు; అది వట్టిభ్రమ. అచ్చట వసించు దుర్దైవతయందున్న విషవాయువే. చోటు మార్పుటవలన గాలికూడ మాటుచున్నది. వాయువు మాటుటచే వ్యాధియును స్వస్థమగును. వాయువునకును దేహరోగ్యమునకును సమీపపు సంబంధ ముండుటచేత, వాయువును మార్పుటచేత మంచి యో చెడుగో వెంటనే తెలియుచున్నది. గాలిని మార్పు నిమిత్తము ధనాధ్యులు దూరప్రదేశములకుఁ బోవచ్చును; బీదలు, ఒకయూరినుండి మఱియొకయూరికిఁ బోవచ్చును. లేదా ఒకయింటినుండి మఱియొకయింటికి, అధవా, ఆయింటియందే యొకగదినుండి మఱియొక గదికి మాఱవచ్చును. దానివలన మేలు గలుగును. అటులున్నను, గాలి మార్పువలన శరీరమునకు మే లానఁగూడునట్లు తగినరీతిని మార్పువలయును. చలిగాలిచే జ్వరము వచ్చునట్లున్న, ఇంకను శీతలమైనచోటికి రోగులను మార్పుట తగదు. ఇట్టి

దీర్ఘాలోచనలు లేక చోట్లు మార్పుటచేతనే ప్రయోజనము లేకపోవుచున్నది.

వాయువును చికిత్సకొఱకు నుపయోగపఱచుట నీప్రకరణమునందుఁ జెప్పియున్నాము. మొదటిభాగమున వాయువునుగూర్చి చెప్పినట్టి ప్రకరణమునందు పరిశుద్ధవాయువు శరీరాలోగ్యమున కెట్లు ముఖ్యమయినదనుటనుగూర్చి చెప్పబడెను. కాబట్టి, ఈ రెండు ప్రకరణములను జేర్చి చదువునట్లు వేడుకొనెదను.

ప్రకరణము. 2

జలచికిత్స.

గాలి కన్నులకుఁ దెలియదు గనుక, అది పనిచేయు వింతలనుగూర్చి మనము చూడలేకున్నాము; అయినను, జలము చేయునట్టి కార్యములను దానివలన వ్యాధిగ్రస్తులకుఁ గలుగు ప్రయోజనములను మఱము సులభముగాఁ గని తెలిసికొనఁదగి యున్నది.

వ్యాధిని ఖండించుటయందు, ఆవిరికిఁగల శక్తినిగూర్చి యందఱును గొంత తెలిసికొనియున్నారు. జ్వరము వచ్చినయెడల మనము ఆవిరిని ఉపయోగించుచున్నాము. ఘోరమయిన శిరోవేదన మప్పుడును ఆవిరి నుపయోగించెదము. కీళ్లవాయువులకును ఆవిరి నుపయోగించి, పిదప చల్లని నీట స్నానముచేసిన మంచి గుణము గలుగును. ప్లాస్తరులచేతను ములాములచేతను నివృత్తికాని గడ్డలు గజ్జకులుపులు ఆవిరి నుపయోగించుట వలన పూర్తిగ స్వస్థమగును.

మిక్కిలి సామ్యస్థిలిన సమయములయందు ఆవిరియందుఁగాని వేడి నీటఁగాని మునిగి వెంటనే చల్లనినీట స్నానము చేసినయెడల మిక్కిలి గుణము కలుగును. నిదురపట్టని వేళలందును ఆవిరిలో మునిగి, పిమ్మట చన్నీటను స్నానముచేసి బయలునందు పరుండినయెడల బాగుగ నిదుర పట్టును. ఆవిరికిఁ బదులుగా నెప్పుడును వేడినీళ్ల నుపయోగింపవచ్చును.

కడుపునొప్పి మిక్కుటముగా నున్నయెడల, నడుమున కొకమోటు బట్టను గట్టుకొని, ఒక నీసాలో వేడినీటిని నించి, దాని నడుముపై నుంచుకొన్న వెంటనే నొప్పి వదలిపోవును. వాంతి చేయవలసియుండిన నిండుగ వేడి నీరు త్రాగినయెడల వాంతి వచ్చును. మల బంధముచే గవ్వపడువారు, పరుండబోవునప్పుడు, లేక ఉదయము పల్లు తోముకొనఁగానే కొంచెము వేడినీటిని త్రాగినయెడల సులభముగా మలవిసర్జన మగును. ఉదయమున కాఫీ లేక తేనీరు త్రాగిన పిమ్మటనే మల విసర్జనము చేయుట కొందఱు కలవాటుగ నున్నది. ఈ ప్రయోజనము కాఫీ లేక తేనీరువలనఁ గలుగు నది యని భావించెదరు. కాఫీ, తేనీరు పానము చెడుగునే కలిగించును గాని, అందున్న వేడినీరు మాత్రమే ప్రేగులను శుద్ధపఱచుచున్నది.

ఆవిరిస్నానమునకు, ఒకవిధమయిన మంచమును ఉపయోగించెదరు. అది, ఆవశ్యకమయినదిగాదు. పేము కుర్చీ క్రింద నొకప్రావ్యు నుంచుఁడు. ఆప్రావ్యు కిరోసిక్, స్పిరిటు, బొగ్గులు, కట్టెలు వీనిలో దేని కనుకూలించినదిగానైన నుండవచ్చును. దానిపైమంచి జలము నించిన నొకపాత్ర నుంచి, నోటిని తట్టతోనో పలకతోనో మూసి యుంచుఁడు. పిదప, కుర్చీపై నొక కంబళినో దుప్పటినో వేసి కప్పివేయుఁడు. ఏలనఁగా, దానిపైఁ గూరుచుండు రోగికి నిప్పునెగ తగులరాదు. అటుపిమ్మట, ఆరోగిని కుర్చీపై గూర్చుండఁబెట్టి, కంబళి చేతఁగాని దుప్పటి చేతఁగాని వానియెడలిని గప్పివేయుఁడు. పిమ్మట; రోగికి ఆవిరి తగులు నట్లు పాత్రపై మూసియుంచిన మూలను దేసివేయుఁడు. రోగి తలనుకూడ అనేకులు కప్పియుంచెదరు. ఇది యనావశ్యకమయిన ముందు జాగ్రత్త. ఆవిరిలోని యుష్ణము దేహము గుండా తలకు వ్యాపించి, ముఖమునఁ జెమట కాటునట్లు చేయుచున్నది. కూర్చుండలేక, రోగి బలహీనుఁడుగా నున్న యెడల సులక మంచముపై వానిఁ బరుండఁబెట్టి, ఆవిరి వెలుపలికి తప్పించు కొనిపోవక శరీరమునకుఁ దగులునట్లు చేయవలయును. రోగి బట్టకుఁగాని, కప్పియుంచిన దుప్పటికిఁగాని నిప్పు తగులనట్లు జాగ్రత్త యెత్తుకొనవలయును. ముందు వెన్న లాలోచింపక యావిరిని ప్రయోగించుటవలన

గొప్ప యుపాయము తటస్థించుటయును గలదు. కావున, రోగియొక్క దేహస్థితిని గుర్తెఱిగి చేయవలయును. ఆవిరి స్నానమయిన పిదప, రోగి బలహీనుడగు నుండునట్లు తోచును. అయినను, ఈ దౌర్బల్యము చాల నేపుండదు. అప్పుడప్పుడు, ఆవిరిని ప్రయోగించుటచేత దేహబలము తగ్గి పోవును. కాబట్టి, దిట్టముగా నాలోచించి ఆవిరిని ప్రయోగింపవలయును. దేహములోని యెట్టి ప్రత్యేకావయవమునకుఁ గాని యావిరిని ప్రయోగింప వచ్చును. తలనొప్పికొఱకు ఆవిరిని ప్రయోగించునప్పుడు దేహమున కంతటి కిని ఆవిరి పట్టవలసిన యావశ్యకము లేదు. సన్నపాటి నోరుగల యొక కుండలో నీళ్లు తెల్లించి, తలకు నొక బట్టను జాట్టుకొని, దానిపై తలను పెట్టుకొని ముక్కుగుండా ఆవిరిని బీల్చినయెడల నది తలకెక్కును. ముక్కు అడపు పడియున్నయెడల, ఇట్లు చేయుటవలన నడపుకూడ తీసిపోవును. దేహమం దెచ్చటనైనను వాచిపోయి యుండినచో నాభాగమునకు మాత్ర నావిరిఁ జూపవచ్చును.

వ్యాధిని స్వస్థపఱచుటయందు చల్లనీటికిఁ గల యోగ్యత యనేకు లకుఁ దెలియదు. వేడినీటికంటెను చల్లనీటికే యోగ్యత యొక్కవి. మిక్కిలి దుర్బలులుకూడ దాని నుపయోగింపవచ్చును. జ్వరము, అన్ను వారుచర్మవ్యాధులు మున్నగువానికి, ఒకబట్టను చల్లని నీటఁదడిపి, పైనఁ గప్పటచేత మంచి ప్రయోజనము గలుగును. దానివలన గొప్పప్రయోజనము లభించును. అంచఱును దీనిని పరీక్షించి తెలిసికొనవచ్చును. అట్టి చికిత్స చేసినయెడల నేమి సంభవించునో యని భయపడవలసినది లేదు. మంచుగడ్డను కరఁగించి యానీట నొక బట్టను దడిపి తలచుట్టును చుట్టి యుంచినయెడల, మైకము, సన్నిపాతకముచే పదరుటలు మున్నగునవి వెంటనే తీసిపోవును. కరఁగిన మంచుగడ్డ నీటిలో ఒక బట్టను దడిపి, దానిని గొంతనేపు కడుపునకుఁ జాట్టియుంచిన, మల బంధజాడ్యము గల వారికి మంచి ప్రయోజనము గలుగును. ఈ యుపాయము చేతనే తన్నుఁ దెలియక స్థితి మగుటను ఆఱికొనవచ్చును. మంచుగడ్డవలె మిక్కిలి

చల్లగా నుండు నీటియందు బట్టను దడిపి, నెత్తురు కాలుచున్నచోటఁ జుట్టియుంచిన యెడల కత్తము కాలుట నిలిచిపోవును. ముక్కునుండి నెత్తురు స్రవించుచున్నయెడల తలపై చల్లనీటిని బోసికొని స్నానము చేసిన నిలిచిపోవును, ముక్కును సంబంధించిన వ్యాధులు, జలదోషము, తలనొప్పి మొదలగువానిచే కష్టపడు నప్పుడు ముక్కుగుండ చల్లనీటిని లోపలికిఁ బీల్చిన యెడల అట్టి రోగములు నివృత్తియగును. ఒక్కముక్కు బొరియతో నీటిని బీల్చి, మఱియొక ముక్కుబొరియగుండ యానీటిని పదలపచ్చును. లేదా రెండు ముక్కుబొరియలగుండ నీటిని బీల్చి యానీటిని నోటితో నుమియవచ్చును. ముక్కుబొరియలు పరిశుద్ధముగా నున్న యెడల వానిగుండాలోపలికి బీల్చిన నీరు కడుపులోనికిఁ బోయినను భాదకములేదు. ముక్కుబొరియలనుండి నీటిని బీల్చుటకు శక్యముగాక పోయిన చిత్తునగ్రోవి నుండి నీటిని నిరింజోచేయ వచ్చును. కొన్నితడవలు అట్లు జరిపిన పిదప ముక్కుతో నీటిని బీల్చుట సులభ కార్యమగును. ఇట్లు చేయుట కందఱును నేర్చుకొన వలయును. ఇది సులభమైన యభ్యాస మగుటతోడ, తలనొప్పి, ముక్కునందలి దుర్గంధము, ముక్కుబొరియలలోని యభాసములు, మున్నగు నవి నివృత్తియై మేలొనగూడును.

‘వస్త్రీ’ చేసికొనుటకు పెక్కండ్రు భయపడెదరు. వస్త్రీ యనగా ఆసన ద్వారమునుండి నీటిని ప్రేగులలోనికి పోనిచ్చి భేధి యగునట్లు చేయుట. ఈవస్త్రీని అంగ్లమునందు ‘ఎనీమా’ యందురు. దీని వలన దేహము బలహీన మగునని కొందఱు తలఁచెదరు. అట్లు భయపడుటకు ఆధారమే లేదు. పేగుల నుండి వెంటనే మలమును వెలువరించుటకు దీనికంటె శ్రేష్ఠమైన ఉపాయము. మఱియొకటిలేదు. కొన్నివ్యాధులకు దగిన మందులు కొన్నిప్రయోజన మొసగని సమయములయందును ఈ‘యెనిమా’ ఫలమొసగి యున్నది. ఇది పూర్తిగ పేగులను శుభ్రపఱచి విషస్వభావముగల యభాసములను చేర నియ్యక చేయుచున్నది. పేగులు మంచిస్థితియందుండక పోవుటచేత కీళ్ల వాయువు, అజీర్ణము, నొప్పులు, మున్నగునవి కలవారు రెండు రతులు అనగా మూడు శేరులు నీటిని ‘ఎనీమా’చేసి కొన్నయెడల దానిప్రయోజ

నము తత్తుణమె తెలియవగును. దీనిని గూర్చి వ్రాసిన యొకఁడు తనయనుభవమును విశేషముగఁ దెలిపియున్నాఁడు. ఆతఁడజీర్ణభాదచే కష్టపడుచు నెన్నియో చికిత్సలు చేసికొని ప్రయోజనము లేక తుదకు 'యెనీమా' వలన సౌఖ్యమొందెనట. ఆతఁడు 'యెనీమా' చేసికొనఁగానే ఆఁకఁ తెత్తుచుండెనట. అట్లు కొన్ని దినములు చికిత్స చేసికొనుచుండఁగా వ్యాధియును పూర్తిగ తొలఁగిపోయెనట. పసుపు కామాలమొదలగు రోగములు 'ఎనీమా' చేత స్వస్థము చేయవచ్చును. అప్పుడప్పుడు 'ఎనీమా' చేసికొనవలసిన యెడల చల్ల నీటిని ఉపయోగింపవచ్చును. అప్పుడప్పుడు వేడినీటిని ఉపయోగించుట చేత దేహబలము తగ్గిపోవును.

జర్మనీలోని ప్రసిద్ధుడైన డాక్టర్ రొకఁడు లూయి కూక్ అనువాఁడు గలఁడు అతఁడు వ్యాధులకన్నిటికిని నీటిచికిత్సయే శ్రేష్ఠమైనదని తీర్మానించి చెప్పెను. ఈవిషయమునుగూర్చి అతఁడు వ్రాసిన పుస్తకములు మిక్కిలి ప్రసిద్ధములైనవి గావున అన్ని దేశభాషల యందును అవలంబింప వచ్చును. సమస్త వ్యాధులకును కడుషేయునికి పట్టని అతఁడు వాదించుచున్నాఁడు. కడుపులో ఉష్ణము అధికమైపోయిన జర్వము కీళ్లవాయువు చిడుములు మున్నగువాని రూపముగా ఆయుష్ణము వెలువడుచున్నది. లూయి కూక్ గారు ఈచికిత్సకు ప్రారంభించుటకు పూర్వమే నీటిచికిత్సవలని గుణమును అనేకులు తెలిసికొని యున్నారు. అయినను వ్యాధులయొక్క జన్మస్థానము ఒక్కటియే యనుటను అతఁడే నిరూపించి చెప్పినవాఁడు. అయినను అతని యభిప్రాయము లనన్నిటిని మన మొప్పుకొన వలసిన యావశ్యకము లేదు కాని, అతని యుద్దేశములును పద్ధతులును పెక్కురోగములను స్వస్థపఱచి యున్నవనుట నిశ్చయము. నాయనుభవమును నేను కనుగొన్నదానిని గూర్చి ఇప్పుడొకదాని నుదాహరించెదను. ఒకరు కీళ్లవాయువుచే కష్టపడుచుండిరి. ఎన్నియో చికిత్సలుచేసియు ప్రయోజనము లేక పోయెను. తుట్టడుదకు కూక్ గారి పద్ధతినిచేసిచూడగా వ్యాధి సంపూర్ణముగ స్వస్థమయ్యెను.

చల్లనీటిని ప్రయోగించిన యెడల కడుపులోని యుష్ణము శమనమగు చున్నదని డాక్టరు లూయిగారి యభిప్రాయము. కాబట్టి కడుపును దానిని చుట్టుకొనియున్న భాగములను సమృద్ధియైన చల్లనీటియందు స్నానము చేయించునట్లు అతడు చెప్పుచున్నాడు. ఆ స్నానము సౌకర్యముగా చేయునట్లు దానికితగినయొక విశేషస్నాన పాత్రను అతడుకనిపెట్టి యున్నాడు; కాని, ఆపాత్రయే కావలయునను నియమములేదు. కోడిగ్రుడ్డు నాకృతితో అంగిళ్లయందు తగరముతో చేసిన తొట్లు దొఱకును. అవియున్నచాలును. ఆతొట్టిలో ముప్పాతికవఱకు చిన్నీటినినించి. అందురోగిమోకాలికిని నడుమునకును మీదనున్న భాగమును తొట్టికి వెలుపలనుంచి తక్కిన భాగమును అనగాలోడులు మొదలు బొడ్డువనుక నీటిలోముంచి యుంచవలయును. మిక్కిలి యెత్తులేని యొకనాలుగుకాళ్లపీటపై కాళ్లంచుకొన వచ్చును. వానికి చలియెత్తినయెడల నీటికిపైననున్న శరీరభాగములును కంబళితోఁ గప్పియుంచవచ్చును. ఒక మోటుబట్టతో నానికడుపును 5 నిమిషములు మొదలుచేసి 30 నిమిషములు దనుకముమెల్లఁగ రుద్దుచుండవలయును. ఇది రోగియే చేసికొనవచ్చును; లేదా. ఇతరులయినను చేయవచ్చును. ఈచికిత్స వలన పెక్కండ్రకుమేలు గలిగియున్నది. కీళ్లవాపులచేత రోగులు భాదపడుచుండిన యెడల కడుపులోని వాయువు, అపానవాయువు రూపముగా వెలువడును. జ్వరముచే భాదపడుచుండిన యెడల వెంటనే యుష్ణము శ్రమించును. ఈచికిత్సచే పేగులు పరిశుద్ధమగును. నిద్రలేమియును అశక్తియును తొలఁగి చుటుకుఁదనము కలుగును. అజీర్ణమువలనఁ గలుగు కడుపు కుట్టు, మలబంధము, ఈచికిత్సచే నివృత్తియగును. చాలకాలముగ నున్న మూలరోగము కూడ దీనివలన స్వస్థమగును. కాని, దీనికిపథ్యమున్నది. పలుమాఱు, ఎంగిలి యుమియువారు, ఈచికిత్సనుజేసికొని నెమ్మదిఁ జెందవచ్చును. దీనివలన బఱహీనులు బలాధ్యులగుదురు. చాలకాలమునాటి కీళ్ల వాయువుకూడ దీనివలన స్వస్థమయి యున్నది. మెదటిలోనెత్తురు గడ్డఁ కట్టుట, తలనొప్పి, నెత్తురుచెడుట, మున్నగు రోగములకిది యత్యద్భుతమైన చికిత్స. క్యాన్సర్ (cancer) మొదలగు వ్యాధులకును ఇది ప్రశస్త

మయిన చికిత్సయని లూయి కూన్ దొరగారు చెప్పెదరు. గర్భము ధరించిన స్త్రీ యీ చికిత్సను చేసికొనుచు వచ్చినయెడల, ఎక్కువవేదనలేక వ్రస విందును. స్త్రీలు పురుషులు, ముసలివారు బాలురు అనుభేదములేక యందఱును దీనినిజేసి మంచిప్రయోజనమును పొందవచ్చును.

మఱియొక విధమయిన స్నానముగలదు. దానికి తడిబట్టను కప్పట అని పేరు. ఇది యనేకవ్యాధులను తప్పక స్వస్థపఱచుచున్నది. ఈదగువ. చెప్పనట్లు ఈచికిత్సను జేయవలయును. ఒక మనుష్యుడు ధారాళముగా కాలుచాచుకొని పరుండఁదగిన యొక బట్టను బయలునం దుంచవలయును. దానిపై రమారమి నాలుగు దుప్పట్లను పఱచియుంచ వలయును. బట్లకిరు ప్రక్కలయందును దుప్పట్లయంచులు వ్రేలుచుండవలయును. ఆబట్లకొక మొనయందు దుప్పట్లలకు క్రింద తలగడనుంచవలయును. సిమ్మట, రెండు మోటుబిట్టలను చన్నీటిలో తడిపి ఆదుప్పట్లపైపఱచి, రోగిని కాపీన మాత్రునిగా నైనను, అదికూడలేక రైనను దానిపైనిడివికిఁ పరుండపెట్టవలయును. మొదట తడిబట్టలను పిదప దుప్పట్లను ఒకటి వెంబడి నొకటి వానిపైదిట్టయుగాఁ జాట్టవలయును. కాలివైపున వ్రేలునట్టి బట్టలను నైతము దీసిక ప్పివేయవలయును. వాఁడు చేతులను చంకలో చొనిపి, చేతులు కట్టుకొనిపరుండి యుండవలయును, తుదకు, రోగిపై ఎండతగులు నేని, తడి బట్టతో వాని నెత్తిని తలను మూసియుంచవలయును. అట్లుచేయు నప్పుడువాని ముక్కును కప్పివేయరాదు. మొట్టమొదటరోగికి కొంచెము చలిపట్టి నప్పటికిని, త్వరలోనే వెచ్చనయెక్కి రోగికి నింపుగా నుండును. ఈస్థితియం దారోగి 5 నిమిషములు మొదలుచేసి 1 గంటవఱకును పరుండి యుండవచ్చును. కొంతసేపునకు పిమ్మట, మిక్కిలి చెమ్మట పట్టును. కొన్ని వేళలరోగి నిదురించుటయుఁ గలదు. రోగి, ఆస్థినిండి వెలువడఁగానే చల్ల నీనీటస్నానము చేయింపవలయును. అప్పువారు, జ్వరము, గజ్జిమున్నగు చర్మవ్యాధులు మొదలగువానికి మంచి చికిత్స యగును. ఈచికిత్స, తాము చేసికొనుటకు ఇతరులకు చేయుటకును నేర్చియుండుట మిగులమంచిది. దాని వలన త్వరలోనే గుణమును దెలిసికొనవచ్చును. ఈస్నానము చేయునప్పుడు

ఒడలిలోని ముటికియంతయును తడిబట్టలలో దిగుటవలన, అబట్టలను వేడినీట నుడకఁబెట్టవలసినది యత్యాశ్యకము. అట్లు చేయకయే మరల నుపయోగిం పరాదు.

పైని జెప్పిన రెండువిధముల స్నానములకును ఆహారము సాము చేయుటనుగూర్చి చెప్పిన విధుల ప్రకారమే గ్రహింపవలసినది. అట్లు మెలఁ గనిచో స్నానమువలని ప్రయోజనముగలుగదు. కీళ్లవాయువు మున్నగువా నివలన భాదపడువారు, లాయికూక్ దొరస్నానమో! తడిబట్టలు కప్పికొ ను స్నానమో చేయునప్పుడు రోగులు అపథ్యాహారములుచేసి, అపరిశుద్ధ వాయువును శ్వాసించి, సాముచేయకయు నుండినయెడల వారికెట్టి మేలొన గూడును? దేహారోగ్యమును గూర్చిన విధులనన్నిటిని అనుష్ఠించిననే కాని ఈస్నానమువలన మంచి ప్రయోజనము గలుగదు.

ప్రకరణము ౩.

మన్ను వలని యుపయోగము.

వ్యాధిని పోకార్చుగుణము మన్నునకుఁగూడ గలదు. కొన్ని సమ యములందు, నీటికున్నగుణముకంటె మన్నునకెక్కువ గుణముగలదు. మన్ను నకట్టి గుణమెట్లుగలిగెనని మనమాశ్చర్య మొందవలసిన యవసరము లేదు. మనశరీరమే మంటితోఁ గూడినది. శుద్ధిచేయుటకు మనము మంటినుపయో గించెదము. దుర్గంధము తొలఁగు నిమిత్తము మన మాచోటును మట్టితో నలికెదము. ముటిగి క్షుల్లిపోవునట్టి వస్తువులపై మన్ను గప్పినయెడల నది గాలిని చెఱచుటలేదు. మన కాలు నేతులు శుద్ధిచేసి కొనుటకు మట్టి నుప యోగించెదము. యోగులు తమ శరీరములపై మట్టిఁ బూసికొనెదరు. చిడు ములపైఁ గొందఱు మన్ను పూసెదరు. పీనుఁగులను మట్టిలోఁబూడ్చియుం చినగాలి చెడదు. శుద్ధిచేయునట్టియు రోగములు పోఁగొట్టునట్టియు యో గ్యత మట్టికిఁ గలదని యిందువలన మనకు వ్యక్తమగుచున్నది.

నీటి చికిత్సయందు డాక్టరు లూయి కూన్ విశేషగమనము చెల్లించి నట్లు మఱియొక జర్మనీ డాక్టరు మట్టికిఁగల యోగ్యతను విఫలముగా విమర్శించియున్నాఁడు. మిక్కిలి చిక్కయిన రోగములకుఁగూడ దాని నుపయోగింపవచ్చుననియును ఆతఁడు చెప్పుచున్నాఁడు. ఒక్కప్పుడొక్క మనుష్యుని పాము కాటువై చినదనియును, వాఁడు చనిపోవలసినదే యని అందఱును చెయివనలిరఁచియును, పిదప, వారు వానిపై గొంత సేపుమట్టి గప్పియుంచి వాఁడు బ్రదుకుటను గాంచిరనియును జెప్పుచున్నాఁడు. ఆతని మాటలు సత్యమాయని సందేహింపఁబనిలేదు. భూమిలో దేహము పూర్ణియించుటచేత నెక్కువ యుష్ణముగలుగుట సహజము. విషము నాకర్షించు శక్తి మట్టికిఁగలదు. కాని, అందులకుఁ గారణమిట్టిదని మాత్రము మనకుఁ దెలియకున్నది. అయినను, ఒక్కొక్క పాముకాటును, ఈ చికిత్సచే స్వస్థపఱచుటకుఁ గాకపోవచ్చును. కాని, ఒక్కొక్క పాముకాటునకును ఈ చికిత్సను దప్పక చేసి చూడవలయును. తేలుకాటునకు మొదలగు వానికి మన్న నుపయోగించుటవలన మంచిప్రయోజనము గలుగుచున్నదని నా యనుభవమువలనఁ జెప్పఁగలను.

ఇంకఁ జెప్పనట్టి మట్టి చికిత్సలను నేనేచేసి మంచి ప్రయోజనములను పొందియున్నాను. కడుపుమీఁద మంటిని పోర్తిసుగాపెట్టి రెండుమాడు రోజులు కట్టుచువచ్చిన యెడల మలబంధము, శీతబేధి, తీఱనికడుపునొప్పియున్నగునవి స్వస్థమయినవి. మంటినితలకుఁ జాట్టునుబెట్టికట్టుటచే తత్క్షణమే తలనొప్పితొలఁగినది. కన్నునొప్పియును అటులే తీఱినది. గాయములు స్వస్థమయినవి. పూర్వము, 'ఈనాల్గుప్రూటసాట్టు' అనెడి యుప్పులేక నేను నెమ్మదిని జెందక కష్టపడుచుంటిని. 1904 వ సం॥ము మంటి చికిత్సను దెలిసికొన్నప్పటినుండి, ఒకతడవ్వకైనను దాని నుపయోగించినదిలేదు. జ్వరము అధికముగానున్నప్పుడు, కడుపుపై మట్టినిపోర్తిసుగా కట్టుటచేత వెంటనే నివృత్తిగలిగియున్నది. గజ్జి, కులుపులు, పురుగుకాటు, బొబ్బలు మొదలగునవి మట్టి నుపయోగించుటచేత స్వస్థమయినవి. అయినను,

చీముపట్టిన గజ్జి కుటుపులు అంతత్వరలో కుదురుటలేదు. నిష్కృతగిలినచోట మట్టిని పూసియుంచిన వాచుటలేదు. మంచువలని చలిచేత కాలునేతులువాచి యెలువైనయెడల దానిని మన్ను స్వస్థపఱచును. కీళ్లనొప్పలును మట్టిచేత తీలుచున్నవి. ఇంటియందే వ్యాధులకు చికిత్సచేయుటయందు మట్టి చికిత్స మిక్కిలి శ్లాఘ్యమయినదని పైనిచెప్పిన పరీక్షలవలన నేనే స్వయముగా తెలిసికొనియున్నాను.

మన్నులన్నియును ఒక్కవిధమయిన ప్రయోజనమునే యిచ్చునట్టివి గావు. పరిశుద్ధమయిన ప్రదేశమునందు త్రవ్వియెత్తిన ఎండిన మన్ను మంచి గుణమొసగుచున్నది. మన్ను మిగుల జిగటగలిగి యుండరాదు. బంక మట్టికిని ఇసుకకును నడిమిరకముగానుండు మన్నే శ్రేష్ఠమయినది. అందు పేడ మున్నగుపెంటలు గలిసియుండరాదు. దానినితెచ్చి పిండిగొట్టి, జల్లించి నీటగలుపవలయును. పిదప దానిని పిసికి యొకబట్టలోనుంచి పోల్చి సుగాకట్టవలయును. మన్ను తడి యెండుట కారంభించునంతలో దానిని తీసి వేయవలయును. సాధారణముగా అది యెండుటకు రెండు మూడు గంటల కాలముపట్టును. ఒకతూరి యుపయోగించిన మట్టిని మఱియొకతూరికి ఉపయోగింపరాదు. అయినను, ఒకతడవ కుపయోగించిన బట్టను బాగుగానుదికి శుభ్రపఱచి మఱియొక్క తడవ కుపయోగింపవచ్చును. రక్తములోనగునవి ఆబట్టకుఁ దగిలియుండరాదు. కడుపుపై మన్ను పోల్చి సుకట్టవలసియుండిన, మొదట పొట్టకువెచ్చనిబట్టను చుట్టవలెను. ఒక్కగొక్కరును ఒక్క గంపెడు మన్నునైనను సిద్ధముగ పెట్టుకొని యుండవలెను, తరుణమువచ్చినప్పుడు మన్నుకొఱకు కట్టపడవలసిన యావశ్యకము లేక పోవును. ఆలస్యము జేయుటవలన తేలుకుట్టుట మున్నగునవి యపాయకరములుగా ముగియను.

ప్రకరణము. 4.

జ్వరము.

కొన్ని ముఖ్యములయిన వ్యాధులను వాని నివృత్తిచేయునట్టి చికిత్సలను ఇంక గమనింతము. మొదట జ్వరమునుగూర్చి విచారంతము.

దేహమందు ఉష్ణమెక్కినయెడల దానిని మనము జ్వరమనెదము. అయినను, ఐరోపావైద్యులు జ్వరములో పలువిధములుండునట్లు భావించి, యొక్కొక్కదాని కొక్కొక్క చికిత్సను చేసెదరు. కాని, ఈ పుస్తకమందుచెప్పియున్న పద్ధతుల ననుష్ఠించి, అన్ని విధముల జ్వరములను స్వస్థపఱచవచ్చును సాధారణమయిన జర్వము మొదలు చేసిస్లేగుఐటును గల సకల జ్వరములకును నేనీపద్ధతి ననుష్ఠించియున్నాను. అన్నిటియందు నునామఁ దృప్తికరమయిన ప్రయోజనమే కలిగియున్నది. 1904 వ సంవత్సరమునందు దక్షిణ ఆఫ్రికాలోనున్న ఇండియనులకు స్లేగు జాడ్యమువచ్చినది. 23 గురికి న్యాధి లోచి 21 రు చనిపోయిరి. వారు, 24 గంటలకు లోఁగానే మరణించిరి. మిగిలియున్న యిరువురు ఆసుపత్రికిఁ దీసికొనిపోఁబడిరి. వారిలో నొకరు అచ్చట కాలగతినొందిరి. చనిపోవక మిగిలియున్న యొకరికి మాత్రము మమ్మ పెట్టికట్టఁబడెను. అట్లు మట్టికట్టుట చేతనే యతఁడు తప్పి బ్రదికెనని నిశ్చయముగా చెప్పటకు వీలులేక పోయినను, ఆ చికిత్సచేత నెట్టి భాదకముగాని కలుగలేదు. ఆసుపత్రికిఁ గొనిపోయిన యిరువురును మిక్కిలి జర్వముచే భాదపడుచుండిరి. శ్వాసాశయముల వాచి యాజ్వరమువచ్చినది. అప్పుడువారికి ప్రజ్ఞలేదు. మమ్మ కట్టఁబడిన వాని స్థితి మిక్కిలి చెడుగుగా నుండఁబట్టి, అతఁడు నెత్తురు గ్రక్కుచుండెను. పాలుమాత్రమతని కొసఁగుచు, కావలసియున్నంత యాహారమొసఁగక యా రోగియుంచఁబడి యుండినట్లు పిదప డాక్టరువలన నేను దెలిసికొంటిని.

ప్రేగులలో చిక్కులేర్పడుట వలననే అన్నివిధముల జ్వరములునువచ్చుచున్నవి. కాఁబట్టి, రోగిని లంగనమువేయించవలసినదే ప్రధానకార్యము.

రోగముచే బలహీనుడయిన వాడు పస్తుపడుటచే మిక్కిలి బలహీనతను
 జెందు ననుట సరియైనయభిప్రాయము కాదు. మనము తినునట్టి ఆహారము
 నందు, ఎంతమాత్రము నెత్తురుతో, జేరిపోవునో, అంత మాత్రమే మనకు ఉప
 యోగకరమయిన దనియును, మిగతవ్యర్థముగా ప్రేగులనడచి కొను నని
 యును, ఇంతకుమున్నే మనము దెలిసికొనియున్నాము. జ్వరమునందు
 జీర్ణ సామగ్రులు మిగుల దుర్బలములైయుండును. నాలుకపై ముటికి దట్టము
 గాక్రస్మియుండును. ఇట్టిస్థితిలో వాడుండఁగా, వానికేదైనను ఆహార
 విచ్చుట అది జీర్ణముగాక జ్వరమును వృద్ధి పఱచును. ఉపవాగుమువేసి
 యుంచిన వాని జీర్ణసామగ్రులు తమ పనులను చక్కగా చేయునవియై
 యుండును. కాబట్టియే ఒకటి రెండు దినములు పస్తు వేసియుంచవలెను.
 అంతేగాక లూయికా పద్ధతిప్రకారము దినమునకు రెండుతిడవలు స్నాన
 ముచేయించవలెను. రోగి మిక్కిలిరోగముతో దుర్బలముగా నున్నప్పుడు
 వాని పొట్ట మీదమన్ను పెట్టి కట్టవలయును. తలనొప్పియున్నను
 లేక తల యందు మిక్కిలి యుష్ణమున్నను తలయందును మట్టి పోల్చిగు
 కట్ట వలెను. రోగిని శక్యమైనంత పఱకు వేలుపలనుంచి కప్పిపెట్ట వలెను.
 ఆహారము దీసికొను నప్పుడు నిమ్మపండ్లరసమును వడియగట్టి వేడి నీళ్లతో
 గాని చన్నీళ్లతోగాని కలిపి రోగిని త్రాగనియ్య వలెను. చక్కెర చేర్చక
 యిచ్చుటయే మంచిది. దీనికి మంచి గుణముండుట వలన రోగి వండ్లు జలు
 పరించక యుండిన దీనిని మాత్రమే వానికిచ్చిన మేలగును. పిదప ఒకయు
 ద్రణి ఆలివ్, సూనెతో, నొకయుద్రణి నిమ్మపండ్లరసమును కలిపి దాని
 తోడ ఒకటి లేక యర్థ అరటి పండును ఇచ్చివేయ వలెను. రోగికిదాహ
 ముండిన యెడల బాగుగ తెల్లించి చల్లగా నాల్చిన నీటిని లేక నిమ్మపండ్ల
 రసమును ఇయ్య వలెను. కాచని నీటిని ఎంత మాత్రమియ్యరాదు. రోగి
 పెక్కు బట్టల నుపయోగింపరాదు. వానినప్పుడప్పుడు మార్చవలెను. ఈను
 లభమైన చికిత్సచేత సన్నిపాత జ్వరము పైఘాయుడు చే భాదపడు వారు
 కూడ స్వస్థత చెంది ఇప్పుడు మంచి శరీరారోగ్యము గలవారైయున్నా

రు. క్షత్రియాను ఉపయోగించుటచేత రోగము తీరిపోయి నట్లు తోచును గాని దానిప్రయోజనముగా ఇతర వ్యాధులు సంభవించును. మలేరియా అని చెప్పబడు విషజ్వరమునకు మాత్రమే క్షత్రియతగిన మందని చెప్పబడుచున్నది. ఆజ్వరము ఆమందుచేత బొత్తిగా తీరిపోవుట లేదు. అయిననుపైన చెప్పిన రీతిచే సంపూర్ణా రోగ్యమును చెందిన మలేరియా రోగులు పెక్కండ్రు నాకు తెలియును.

జ్వరమందు కొందఱు పాలను మాత్రము ఆహారముగా నుపయోగించెదరు. అది, వ్యాధి ప్రారంభమునందు శీఘ్రముగ జీర్ణంపడు గనుక అప్పటికి చెడుగే చేయుచున్నదని నాయనుభవము. పాలను ఇయ్యవలసి యుండిన రోగును పిండి కాఫీతో చేర్చి దానినిచ్చుట మంచిది ; లేదా కొంచెము బియ్యపుపిండిని నీటగలపి చక్కగా నుడుక బెట్ట గంజిచేసి పాలతో గలికియియ్యవచ్చును. అయినను తీవ్రముగ జ్వరమున్నవారికి దానినియ్యరాదు. ఆస్థితిలో నిమ్మపండ్ల రసమే గుణమిచ్చును. నాలుకశుద్ధముగ నేర్పడిన అరటి పండును ఆహారముతో జేర్చుకొన వచ్చును. పైని చెప్పినట్లు ఆపండునిచ్చుట మంచిది. మలబంధమున్న యెడల వేడినీట బోరజును కలిపి ఎనిమా చేయవలెను. భేదిమందుల కంటే యిదేమేలైనది. అందులకు పిమ్మట కొంచెము, “ఆలివ్” నూనెను త్రాగిన యెడల ప్రేగులు శుద్ధమగును.

ప్ర క రణ ము. 5

మలబంధము, కడుపునొప్పి, శీతభేది, మూలము.

పైని సూచించి యున్న నాలుగువ్యాధులను ఒకటితో నొకటి సంబంధించి యుండుట చేతను విశేషించి యొక్కచికిత్సతోనే స్వస్థము కాగలవి యగుటచేతను వాని గూర్చి యీప్రకరణమునందు వివరించెదను.

జీర్ణముకాని వస్తువులు పొట్టలోనడుపు పడియుండుట చేత వారి వారి శరీర భేదమునకు తగినట్లు పైని చెప్పిన వాధ్యులలో నేదైన నొకటి నెచ్చును. మలము వెలువడదు. వెలువడినప్పటికిని కొంతగా వెలువడును. కావున మలము విసర్జించునప్పుడు, వ్యాధిగ్రస్తుఁడు మిక్కిలి కష్టపడు చున్నాఁడు. అందువలన రక్తము కూడ, కొన్ని సమయములయందు శీతము లేక మూలము వెలువడు చున్నది.

ఈ వ్యాధులన్నిటియందును వ్యాధిగ్రస్తునికి ఆహారము నందు ఆశ లేక పోవును. వాని దేహము వెల్లబారి కృశించి పోవుచున్నది. నాలుకపై ముటికిచేఱును. వాని యూపిరిలో గాలుకొట్టును. అనేకులకు తలనొప్పియు మఱికొన్నియుపద్రవములును కలుగుచున్నవి. మలబంధము మిక్కిలి సాధారణమైన వ్యాధిగా నేర్పడుట వలన ఎందలకొలది మాత్రలను చూర్ణములను కనుగొని యున్నారు. “మదర్ నీజల్సు సిరపు” ఈనాస్ పూటుసాట్టు మున్నగుమందులు మలబంధమును తీర్చుటకే యేర్పడి యున్నవి. వాని వలన గుణమొంద ఎచ్చునని వేలకొలది జనులు వానిని గొని తినెదరు. అజీర్ణము వలన మలబంధము గలుగు చున్నదనియు దాని నివృత్తిచేయుటకు మార్గము ఆయజీర్ణతను పోకార్చుటయే యనియును ఏవైద్యుఁడును, హాకీమును చెప్ప గలుగును. అయినను వారిలో నిజము దాపకచెప్పు వానినడిగిన ఆతఁడు, రోగి తనచెడ్డ యభ్యాసములను వదలిపెట్టుటకు సిద్ధపడక రోగి వృత్తినికోరిన ఎట్లుకుదురు ననియు మాత్రమును చూర్ణములును సిద్ధపఱచ వలసి యున్నదనియును చెప్పును.

ఆమందులనుగూర్చి యీకాఅమునందు ప్రకటింపఁబడు వానిలో ఆమందులనుకొని తినువారు ఆహారాదులయందు విశేషపథ్యముండ వలసినది లేదని ప్రకటించెదరు; ఇచ్చాపథ్య మనియు చెప్పెదరు. ఇది యబద్ధ పంచాంగమని నేను చెప్పవలసినది లేదు. భేదిమందు లన్నియు దేహమునకు చెడుపు చేయునట్టివియే. వానిలో మిక్కిలి శాంతమైన మందుకూడ మలబంధమును పోకార్చినప్పటికిని ఇతర వాధ్యులను దెచ్చిపెట్టును.

మందులవలన ప్రయోజనము పొందవలయునని కోరినయెడల మరల నట్టిమందును తిన్నట్టి యవసరము కలుగనట్లు తనయొక్క యలవాటుల నన్నిటిని రోగి మార్చుకొన వలయును. లేకపోయిన, ఆమందుల నుపయోగించుటచే ప్రాతవ్యాధిపోయి క్రొత్తవ్యాధి తటస్థించుట నిశ్చయము. మల బంధము మొదలుగా గలరోగములు సంభవించిన యెడల మొట్టమొదట ఆహారమును తగ్గించుకొనవలయును. ముఖ్యముగా నేయి, చక్కెర, మీగడ మొదలగు మందమైన వస్తువులను తగ్గించవలెను. వై ను, పొగాకు, భంగు; కాఫీ, తేనీరు, కోకో, మిల్లుల పిండితోచేసిన రొట్టె మొదలగు వానిని త్రోసి వేయవలయును. పండ్లను, ఆలివ్ నూనెను ఆహారముగా తీసికొన వలెను.

చికిత్స ప్రారంభించుటకు ముందు 36 గంటల నేపు రోగి పస్తుపడి యుండునట్లు చేయవలెను. అట్టి సమయమున వాడు నిద్రించునప్పుడు పొట్టపైమన్నను పెట్టికట్టవలయును. ఇంతకు పూర్వముచెప్పి యున్నట్లు 'కూక్' గారి స్నానము చేయించవలెను. ప్రతదినము రోగి రెండు గంటల నేపు నడవ వలయును. ఈస్వల్పచికిత్సచే మలబంధము, శీత భేది, మూలము కడుపునొప్పి, మున్నగువ్యాధులు, నివర్తించుట నాకు తెలియును. మూలము బొత్తిగా మానక పోవచ్చును. అటులుండియు ఉపద్రవము లేక పోవుట నిశ్చయము. శీత భేదిచే భాదపడువారు రక్తము లేక శీతము పడుచుండగా వేడినీట నిమ్మపండు రసమును చేర్చిత్రాగుట తప్ప మఱియేమియు చేయరాదు. పొట్టలో ఓర్వరాని నొప్పియుండిన యెడల వేడినీటిని గాని మఱి దేనిని గాని ఒత్తడమిచ్చిన యెడల అది శమించును. ఎప్పటికిని బయలు నందేరోగి ఉండవలెననుటను నేను మరల చెప్పవలసినది లేదు.

నారింజపండు, ద్రాక్షపండు మున్నగువి మలబంధమునకు పనికి వచ్చునవి. ఆకలి లేనప్పుడును వీనిని తినవచ్చును అని తలపరాదు. శీత భేది యప్పుడు నాలుక చేదు పారియుండఁగా ఈపండ్ల నెంతమాత్రము తినరాదు.

ప్రకరణము. 6

అంటు రోగములు.

అంటుడు రోగములకు చేయవలసిన చికిత్సను ఇంక చెప్పెదను. అవి యన్నియు నొక్కకారణము చేతనే కలుగుచున్నవి. అయినను వానిలో పెద్దమ్మవారు మిక్కిలి ముఖ్యమైన దగుటచే దానిని ఈ ప్రకరణమున చెప్పి తక్కిన అంటుడు జాడ్యములను మఱియొక ప్రకరణమున చెప్పెదను. పెద్దమ్మవారు అనిన మనకందఱకును దేహము కపించును.

ఇండియాలోని మనము దీనిని దైవముగా కూడ కొనియాడుచున్నాము. పేగులలో ఏదో చిక్కులేర్పడి దానివలన రక్తముచేడి ఈవ్యాధి కలుగుచున్నది. తక్కినవ్యాధులు కలుగుటకును ఇదియే కారణము. శరీరములో చేరియున్న విషము అప్పువారు గూపముగా వెలువడుచున్నది. ఈయ భిప్రాయము సరైనచో పెద్దమ్మవారికి మనము భయపడవలసిన కారణము లేదు. అది యంటుడురోగముగా నుండిన యెడల వానిని తాకునట్టి ప్రతి మనుష్యునకును ఆరోగము రావలయును. అట్లు అందఱకును వచ్చుటయు లేదు. కాబట్టి కొన్ని ముఖ్యములైన నియమములతో హెచ్చరిక గలిగి వ్యాధిగ్రస్తుని తాకితిమేని యెట్టియాపదయును గలుగదు. తాకుట చేతనే పెద్దమ్మవారు ఒకని యొద్దనుండి మఱియొకని యొద్దకు పోవదనుటకు వీలు లేదు. ఏలనగా అది వ్యాపించుట అనుకూలించిన నాయా స్థితిగల వారికి నిశ్చయముగనది తగులును. కాబట్టియే, పెద్దమ్మవారు వచ్చినచోట ఏకకాల మందనేకులు దానిచే భాదపడెదరు. అది అంటుడు జాడ్యమనుటకు ఇదియే కారణము వసూరి పొడుచుటచేత పెద్దమ్మవారు రాదనెడి యభిప్రాయమునకును ఇదియే కారణము. పెద్దమ్మవారు పోసినయొకని శరీరము నుండి పాలనుతీసి ఆవుపొడుగులో ప్రవేశపెట్టి అందుండి దీసిన పాలను మనదేహమున పెట్టుటే వసూరి పొడుచుట యగును. ఒక్కప్పుడు నొకనికి వసూరి పొడిచిన యెడల వాడు జీవించి యున్నంత వఱకు పెద్దమ్మవారు పోయదని పూర్వము చెప్పకొనుచుండిరి. అయినను వసూరి పొడిచిన వారికిని

పెద్దమ్మవారు పోసియుండుటను చూచి కొన్ని సంవత్సరముల కొక్కతడే
 వగా వసూరి పొడవఁ దొడఁగిరి. ఎచ్చట నైనను పెద్దమ్మవారు కొల్ల జాడ్య
 ముగా వ్యాపించిపోయిన యెడల ; అచ్చట నున్నవాఁడు వసూరి పొడుచు
 కొన్న వాఁడైనను కాని వాఁడైనను వసూరి పొడుచుకొనెనును. అయిదాఱు
 తేపలకు వసూరిని పొడుచుకొన్నవారిని చూచుట అరుదు కాదు.

వసూరి పొడుచుకొనుట యొకమోటు పని. ఇట్టి బుద్ధిహీన కార్యము
 అడవులలో పసిండుమోటు జాతివారిలో కూడలేదు. వసూరి పొడచుకొన
 వలయునని తలచువారు, అట్లు చేయుటకు ఆక్షేపింపనివారు తాము పొడు
 చుటతోకూడతృప్తిచెందక ఘోరములైన చట్టములు చేసియు, ఘోరమైన
 దండనలు విధించియు దానిని వ్యాపకమునకు తెచ్చుటకు ప్రయత్నించె
 దరు. 1798-న సంవత్సరముననే అమ్మవారు పొడుచు నలవాటు వీర్పడు
 టచే ఇది మిగుల ప్రాచీనమైన వాడుక కాదు. ఇది యభ్యాసమునందున్న
 యాయత్యల్ప కాలములో అమ్మవారు పొడుచుకొనువారికి అమ్మవారు
 పోయుటలేదు అనుభ్రమ లతోపలక్షజనుల కేర్పడెను. అమ్మవారు పొడు
 చుకొనని వారికి తప్పక పెద్దమ్మవారు పోయునని ఎవ్వరును చెప్పటకు
 వీలులేదు. అమ్మవారు పొడుచుకొనని వెక్కుమందికి పెద్దమ్మవారు పోయ
 కయే యున్నది. అమ్మవారు పొడుచుకొనని కొందఱికి ఈవ్యాధికలుగుట
 చేత, వారు, అమ్మవారు పొడుచుకొని యుండినచో ఈవ్యాధివచ్చి యుండదే
 యని చెప్పటకును వీలులేదు.

ఇంతేగాక అమ్మవారు పొడుచుట మిక్కిలి యభాసమైన కార్యము.
 మనశరీరములో చొప్పించుపాలు గోవునందలి అమ్మవారు పాలు మాత్రమే
 కాదు. అమ్మవారు పోసిన మన్యూషునిపాలు కూడ దానితో చేరుచున్నది.
 దీనిని కనులార నొకడు చూచెనేని వాంతిపెచ్చును. దానిని తాకిన యెడల
 చేతిని సబ్బుతో కడుగు కొనవలయును. దీనిని నాలుకలో పెట్టుకొనుట
 యనుట చేతనే రోతకలుగుచున్నది. అయినను ఈయభాసమును క్రియాశ
 మున తాము తినునట్లు తెలిసికొనిన వారు మిక్కిలి తక్కువగ నున్నారు.

కొన్నివ్యాధులలో మందులును జలమయమైన యాహారములును తోలుగుండ
రక్తములో ప్రవేశ పెట్టబడు చున్నవనుట యనేకులకు తెలిసిన యంశమే.
ఆమందులను ఆహారములను, నోటిగుండ గ్రహించిన యెడల అది రక్త
ముతో ఎంతకాలమునకు చేరిపోవునో అంతకంటె తక్కువ కాలములో
పైని చెప్పిన పద్ధతిచే చేరుచున్నది. తోలును గ్రుచ్చి చిమ్మనక్రోవిగుండ
మందులను ఆహారములను చెల్లించుటకును నోటిగుండ చెల్లించుటకును గల
భేద మేమనగా మొదట చెప్పినది శీఘ్రముగాను పిదప చెప్పినది ఆలస్యము
గాను రక్తముతో చేరిపోవుటయే యగును. అటులుండియు అమ్మవారు
పొడుచుకొనుటను తలచునప్పుడు మనకుశరీరము కంపింపకున్నదే! పిరికి
గుండె గలవారు ప్రాణములతోనుండు నట్లే ప్రతిక్షణము చనిపోవుచున్నా
రనుట నిశ్చయము. మనము అమ్మవారు పొడుచుకొనుటకు కారణము, అమ్మ
వారు పోయుటచేత మనము చనిపోవుదుమో లేక కురూపులగుదుమో
యనుట తప్పమతియొకటి లేదు.

మతము, ధర్మము, అను నీరెంటియొక్క శాసనములను మీతియే
మనము అమ్మవారును పొడుచు కొనెదము. వాడుకగా మాంసమును తిను
వారుకూడ చనిపోయిన ఒక ప్రాణియొక్క రక్తమును త్రాగుటకు వెను
దీయుదురు; కానిప్రాణములతో నున్ననిరపరాధియైన యొకప్రాణియొక్క
విషస్వభావముగల రక్తమును త్రాగుటయే అమ్మవారు పొడుచుకొనుట
కాని మతియొకటి కాదు. ఈప్రకారము చేయు పాపాచరణముకంటె
ఈశ్వరభీతి గలవారు వేయితడవలకు పెద్దమ్మవారిని పోయించుకొని చాన
వచ్చును.

అమ్మవారు పొడుచుటచేత కలుగునట్టి పలువిధముల చెడుగులను
ఇంగ్లాండులో మేధావులనేకుల పరిశోధించిచూచి అమ్మవారు పొడుచు
టకు విరోధసంఘము అను దానిని యేర్పరిచి యున్నారు. అమ్మవారు
పొడుచుటను గూర్చి వారు బహిరంగముగ పోరాడుచున్నారు. తమ కక్ష

జయింపగోరి వారిలో ననేకులు చెఱసాలకును పోయియున్నారు. వారు చెప్పనట్టి యాత్రేపణలను ఇచ్చట సంగ్రహముగాఁ దెలిపెదను.

1. ఆవులు దూడలు వీని యొక్క పొడుగులలో అమ్మవారి పాలు ఉత్పత్తి యగుటచే నిరపరాధియైన పెక్కువేల ప్రాణులకు చెప్పనలవిగాని సంకటము కలుగుచున్నది. అమ్మవారు పొడుచుట చేతనేదైన లాభమున్నప్పటికిని ఇదిచేయ తగని క్రూర కార్యమగును.

2. అమ్మవారు పొడుచుట, మేలుచేయుటకు మాటుగా పెక్కు క్రొత్తవ్యాధులను కలిగించి కీడు చేయుచున్నది. ఇది యేర్పడిన పిదప పలువిధముల క్రొత్తవ్యాధులు పుట్టిన వనుటను పొడుచు కొన్నవారే మఱచి పోవుటకు వీలులేదు.

3. అమ్మవారు పోసిన యొకని పాలును కొని అమ్మవారు పొడచిన యెడల ఆమనుష్యునకుఁగల పలువిధములైన రోగములు ఇతరులయందును కానవచ్చును.

4. అమ్మవారు పొడుచుకొన్న వారికి అమ్మవారు పోయుటలేదను నిశ్చయములేదు. ఇంగ్లాండులో మొట్టమొదట అమ్మవారు పొడుచుటను వ్యాపింపజేసిన డాక్టరు జెన్నర్ అను నతఁడు ఒకచేత ఒక్కపొడుపుపొడుచు కొనుటచేత వాని జీవిత కాలమంతయు అమ్మవారు పోయుట లేదని చెప్పెను. అదియసత్యమని తెలియఁగా నే రెండు చేతులయందును పొడుచుకొన్నయెడల సరియైన ప్రయోజనము కలుగునని తలఁచిరి. అదియునాసఫలము కాదయ్యెను. రెండు చేతుల యందును ఒకటి కంటె నెక్కువగా పొడుచు కొన వలెననియు, 7 సంవత్సరముల కొక్కతేప క్రొత్తగాపొడుచు కొనుచుండవలెననియు చెప్ప సాగిరి. ఇప్పుడు 3 సం॥ లకొక్కతేప పొడుచు కొనవలెననెదరు. ఇట్లెల్లను అభిప్రాయములు మాటుటచేత, ఈవిషయమందు డాక్టరులకే నిశ్చిత బుద్ధి లేదు. అని తెలియుచున్నది. నిజమేమనఁగా, అమ్మవారు పొడుచుకొన్నవారికి, అమ్మవారు పోయుటలేదని

నిశ్చయముగ చెప్పటకు వీలులేదు. అమ్మవారు పోయని వారికి అమ్మ వారు పొడుచుకొనక పోవుటచేత అమ్మవారు పోయలేదనియు చెప్పటకుఁగాదు.

5. అమ్మవారిపాలు, అభాసమయిన యొకవస్తువు. ఒకయభాసము ను మఱియొక యభాసముచే నివర్తింపవచ్చుననుట తెలివిమాలినపని.

ఇట్లు వాదించి, అమ్మవారు పొడిచికొనరాదని పెక్కుమంది తలఁచునట్లు ఈసంఘము చేసియున్నది. ఉదాహరణ మొకదానినిందుచెప్పెదను. ఒకపట్టణమందు చాలమంది అమ్మవారు పొడుచుకొనుట లేదని చెప్పెదరు; అయినను, వారి కావ్యాధి తగుల కున్న దని, ఆనగరమును గూర్చిన లెక్కలవలనఁదెలియుచున్నది. ఈజీవకారుణ్యమునకు దూరమయిన యలవాటును తొలఁగించివేయుట డాక్టరుల కార్యము. దీని వలన తమ వచ్చు బడికి లోపముగలుగునని భయపడి పెక్కువ్యాధు లందునలన సంభవించుటను వారు తలఁచుటయేలేదు. అయినను, దీని వలన చెడుగులను బాగుగగురైతీగిన డాక్టరులు కొందఱున్నారు. వారీ అమ్మవారు, పొడుచుటకు జన్మశత్రువులు. వారు మనః పూర్వకముగ అమ్మవారు పొడుచుట తగదని వాదించుచు దాని వలనఁ గలుగునట్టి దండనలకు సిద్ధపడి, తమ యభిప్రాయమును పోషించుటకు తరుణము గలిగిన యెడల లోకము నంతటిని ఎదిరింపఁ దగిన మనోద్రుతిమతో నుండవలయును; దేహరోగ్యమును గూర్చి మాత్ర మాక్షేపించువారు, ఈవిషయమును బాగుగా తెలిసియుండి, ఇతరులకు బోధించి, వారిని తమకక్షీకీఁదెచ్చుకొనుటకుఁ దగియుండ వలయును. అయినను, నిశ్చితాభిప్రాయములనో, లేకతమ యభిప్రాయములనో యాదరించి నిలుచునట్టి ధీరత్వములేనివారు, రాజాంగచట్టములకు లోఁ బడి నడుచుకొనవలసినదే.

అమ్మవారు, పొడుచరాదని యాక్షేపించువారు దేహరోగ్యమునకైన విధులను బాగుగాననుష్ఠింపవలయును. ఆవిధుల చొప్పున ఖండితముగ నడుచుకొనుటచేత వ్యాధులనుబట్టించు అత్యణుమాత్రములయి కంటికిఁగాన

రాని క్రిములు దేహమందు ప్రవేశించుటకుఁ గానట్టి శక్తి యుప్పతిల్లును. అమ్మ వారు మొదలగు సమస్త వ్యాధులకునే యది యుత్తమ మయిన కారపుదల యగును. విషస్వభావముగల ఆపాలను తమ యొడళ్లలో చొప్పించుకొన మనియాజ్ఞేపించువారు, అంతకంటె కీడుకలిగించు కామ్యసుఖములకులాం గిపోయిరేని, తమ యభిప్రాయము లితరులకు బోధించునట్టి యధికారము తొలఁగిపోవును. అమ్మవారి ముత్తెములు బాగుగలేచి పూరించు కొన్నప్పుడు తడిబట్ట స్నానమేయందులకుఁ దగిన చికిత్సయగును. అది, ప్రతిదినము మూఁడుతడవలకుఁ జేయించఁబెను. జ్వరమును, అది నివృత్తి చేయుటతోడ, ముత్తెములు శీఘ్రముగా నాటిపోవునట్లును జేయును. ముత్తెములపై నూనెల నుమలాములను పూయవలసిన యవసరములేదు. బియ్యపుటన్నము పండ్లు వీనినే తినవలయును. ఖర్జూరపండు, బాదముగింజలు మున్నగు పుష్టికరముల యైన ఐక్తువులను దినరాదు. తడిబట్ట కప్పటలను ఉపయోగించుచువచ్చిన యొడల ముత్తెములొక వారములో నాటిపోవ నారంభించును. అట్లు, ఆఱకపోయిన యొడల, దేహములోని విషమంతయును పూర్తిగా వెలువడ లేదని తలఁచుకొన వలెను. పెద్దమ్మవారు, ఘోరవ్యాధియని తలపోయక, దేహములలో చేరియున్న విషమును వెలువరించుటకును, సాధారణమయిన యారోగ్యమొనఁగూర్చుటకును, దేవుఁడు మన కొఱకు పన్నినయత్యంత శ్రేష్ఠోపాయమని భావింప వలెను.

పెద్దమ్మవారు పోసి కొన్నాళ్లుగడుచునంతవఱకును రోగి బలహీనుఁ డుగానుండును. కొందఱకు, ఇతరవ్యాధులును గలుగవచ్చును. ఇందులకు కారణము అమ్మవారు కాదు; అమ్మవారు స్వస్థముకావలయునని మనముచేయు నట్టి తప్పుడుచికిత్సలే. జ్వరమునందు క్వయినానిచ్చుటచేత కొందఱకు చెవుడుకలుగుచున్నది. దుర్భారమున సంపాదించినవ్యాధులను పోకార్చుట కునైపాదరసము నుపయోగించుటచేత క్రొత్త రోగములు కలుగుచున్నవి. మలబంధము నివృత్తియగుటకు భేది మాత్రలను దినుటచేత మూలరోగమువచ్చుచున్నది. దేహారోగ్యము ననుసరించిన విధుల ప్రకారము నడుచుకొని, వ్యాధికి మూలకారణమయిన వానిని దొలఁగించుటే ముఖ్యకర్తవ్యము

వ్యాధులను తప్పకపోకార్చును అనఁ దగిన విలువహెచ్చిన భస్తాదులు కూడ మిక్కిలి కీడునేయును. వానిని తినుటచేత నించుక మేలొన గూడిన ట్లుతోఁచినప్పటికిని, కామక్రోధాదులయిన వడ్డ్యర్థములను అవి తట్టిలేపి, తుదకుదేహరోగ్యమును జెఱచివేయును.

అమ్మవారి ముత్తైములఁగి పోయిన పిదప, ఆలిప్సనానెను పూయు చువచ్చుటతోడ, రోగి యనుదినము స్నానము చేయుచురావలయును. అట్లుచేయుచువచ్చిన యెడల నెప్పటివలెనే శరీరమారోగ్యవంతమగును. తోలుకున్న సహజవర్ణమును తేజస్సును కలుగును.

ప్ర క ర ణ ము. 7

తక్కిన కొన్ని అంతురోగములు.

పెద్దమ్మవారికిభయపడు నట్లు చిన్నమ్మవారికి మనముభయపడుట లేదు పెద్దమ్మవారి వలన మరణము లేర్పడునట్లు చిన్నమ్మవారి వలన నేర్పడుటలేదు. దేహముకూడ వికారముగ మాటిపోవుట లేదు. తక్కినయంశముల యందది పెద్దమ్మవారి వంటిదే కావున; దానికిఁ జేయనట్టి చికిత్స నేదీనికిని చేయవలయును.

ప్లేగు, అనునది మిగుల ఘోరమయిన వ్యాధి. 1896 వసంవత్సరము నుండి, కోట్ల కొలఁది ఇండియనులు దానివలనమరణించిరి. డాక్టరులెన్నోవిధములపరిశోధించియున్నారుగాని, దానికిఁ దగిన పరిహారమునుగని పెట్టలేదు. ప్లేగురాకపోవుటకు ఇక జకత్కాపాడుచుట ఈకాలమున సర్వసాధారణమైయున్నది. దాని వలనప్లేగు వచ్చుట లేదనెడి నమ్మకము మిక్కిలివ్యాపించియున్నది. నిశ్చయమైన, పరిహారమిదేయని కని పెట్టఁబడక పోయినప్పటికిని దేవునియెడల నమ్మకముగల వారును చావునకు భయపడని వారును ఈదిగువచెప్పనట్టిచికిత్సను చేసికొనవచ్చును.

1. జ్వరము రాఁగానే రోగికి తడిబట్టకప్పట, అను చికిత్సచేయవలెను.

2. కుటుపుమీఁగ దళముగామన్న పోల్చి ముకట్టపలయును.
3. తోగిని సంపూర్ణ ముగాలంగనము వేయించపలయును.
4. దప్పియున్నయెడల నీటియందు నిమ్మపండు రసమును గలిపి యియ్యవలెను.
5. గాలి బాగుగా వీచునట్టి చోటవానిని బరుండఁ జెట్టవలెను.
6. రోగికి శుశ్రూషచేయునిమిత్తము, ఒకని కంటె నెక్కుడు జనులుండరాదు.

ఏచికిత్సచేతగాని ప్లేగును స్వస్థపఱచనగును అను నమ్మకముగలవారికి నే నీచికిత్సను స్వస్థపఱచవచ్చునని దృఢముగఁ జెప్పఁగలను;

ప్లేగు, ఉత్పత్తియగుటకుఁగారణము, ఇంకను దెలియరాకపోయినను, అది, ఒకచోటినుండి మఱియొక చోటికిఁబోవుట యం దెలుకల కేదో సంబంధముండునట్లు తెలియుచున్నది. కాఁబట్టి, ప్లేగువ్యాపించిన ప్రదేశమునందు ఎలుకలునడయాడకుండునట్లు చేయవలెను. అదికష్టముగఁగోచరించిన యెడల, ఆయింటిని వదిలి మఱియొకచోటికిఁబోవుటమంచిది.

ప్లేగుతగులనట్లు చేసికొనుటకు మార్గము, దేహరోగ్యవిధులప్రకారము నడుచు కొనుటయే. అదేమనఁగా, బయలుగానున్న చోటవసింపవలెను. ఆరోగ్యమునకుఁ దగిన పరిశుద్ధాహారమును భుజింపవలెను. దానినిమితముగా భుజించుటయే మంచిది. సాముచేయవలయును. ఇంటినిశుభ్రముగానుంచుకొనవలెను. దురభ్యాసములనన్నిటిని జాత్రిగమానవలెను. సంక్షేపముగఁ జెప్పెదను. దంభములేని పరిశుద్ధ జీవితమును అనుసరింప వలెను. సాధారణమైన కాలముల యందుఁ గూడ అటులే నడుచు కొన వలసినది. కాని, ప్లేగుమున్నగు కొల్లరోగములు వచ్చినకాలమప్పుడు మునుపటి కంటె నెక్కువ జాగరూకులయి మెలఁగవలసినది.

ప్లేగునందే శ్వాసకోశములను తగిలి యొకవిధమయిన రోగము పుట్టుచున్నది. అది పైనిచెప్పిన కుటుపుతోడి ప్లేగుకంటె ఘోరమయినది. అది యున్నటులుండి వచ్చుటేకాక, విశేషించి రోగినిచంపివేయుచున్నది.

జ్వర మత్యధికముగా నుండును. శ్వాసము విడుచుట భారముగ నుండును. ప్రజ్ఞయుండదు. ఈవ్యాధి, దక్షిణ ఆఫ్రికాలో జూహోన్సుబర్గ్ నందు మొట్టమొదట 1904వ సం॥ ము వచ్చెను. మొదట 23గ్గురి కావ్యాధివచ్చి యొకఁడు తప్పిబ్రతికెను. ప్లేగుకుచేయునట్టి చికిత్సనే దీనికినిచేయవలెను. అయినను, దీనికిఁ రెండు చంకలయందును మన్నుపోల్చి నునుంచి కట్టవలెను. తడిబట్టకప్పుట కవకాశము లేకపోయిన యెడల, పలచగా మట్టినుంచి తలకు గట్టవలయును. ఇందుకు, వ్యాధిరాకుండునట్లు చేసికొనుట శ్రేష్ఠ మయిన మార్గము.

ప్లేగుకు మనము భయపడుటవలెనే కలరాకును భయపడెదము. అయినను, పైనిచెప్పినవానివలె, దీనివలన మరణమంతగఁ దటస్థించుటలేదు. తడిబట్ట కప్పుట కాలరాకు తగినచికిత్సకాదు. అయినను, కడుపునకుమట్టి పోల్చి ను కట్టవలెను. ఎవటనైనను శీతలము క్రమ్మి చల్లఁబడిపోయిన యెడల, ఆచోట వేడినీరుంచిన నీసాలతో ఒత్తడము లియ్యవలెను. ఆవనూనె అటకాలికిరుద్ది' రోగికాహారమే యొసఁగరాదు. పూర్తిగా లంగనము వేయించవలెను. రోగి భయపడనట్లు చూచుకొనవలెను. అప్పు డప్పుడు భేదియగుచున్నదని రోగిని వెలుపలికిఁ బిలుచుకొని పోవరాదు. ఒక చట్టిలో మలము పడునట్లుంచవలెను. హెచ్చరికతో నిట్టియుపాయములను తగినకాలమున చేసినట్లయిన అపాయము గలుగదు. విశేషించి యీవ్యాధి వేసవికాలమునందే తలచూపుచున్నది. అట్టికాలమందు మనము సాధారణమయిన ఆహారమును దినుటతోడ కసరుకాయలను మాగినపండ్లను మితికి మీటితినెదము. ఆకాలమందు త్రాగునట్టి నీరుకూడ అపరి శుద్ధము గానే యుండును. అప్పుడు. కోనేళ్లయందును బావులయందును నీరు కొంచెముగానే యుండును. దానిని మనము వడికట్టకయును కాచకయును త్రాఁగెదము. కాలరా రోగుల మలమును మూసి యుంచక, కన్నచోట్ల వేసియుంచుటచేత, దానిలోని యత్యుక్తిములు గాలిలోచొచ్చి, ఇతరుల యందు ప్రవేశించుచున్నది. ఈసర్వ సాధారణములైన విధులను మనము

గతునించకపోవుటను గూర్చి తలపోయఁగా. మనమట్టివ్యాధులకు గుఱికాక
తొప్పి బ్రదికి యుండుట యాశ్చర్య కరముగనున్నది.

కాలరా వ్యాపించియున్న తరుణమున లఘువైన యాహారములను
తక్కువగా తినవలయును. పరిశుద్ధవాయువును ధారాళముగా శ్వాసింప
వలెను. త్రాఁగునట్టి నీటిని బాగుగా కాచి శుభ్రమయినదియు దళమయి
నదియు నైన యొకబట్టలో వడియగట్టవలెను. రోగి వలయుపై మట్టిని
దట్టముగాఁ బోసి కప్పివేయవలయును. అది పొడిమమ్మగఁగాని బూడిద
గఁగాని యుండవలెను. ఇట్లు చేసినయెడల వ్యాధి వ్యాపింపకపోవును.
షిల్లివంటి యల్పజంతువు, ఈనియమమును ననుష్ఠించుటను జూడఁగా, ఈ
విషయమందు మనము దానికంటె దగ్గినవాగచుని తోచుచున్నది.

ప్రకరణము. 8.

ప్రసవము.

సాధారణముగా వ్యాధులు ఒక్క కారణము ననుసరించియే వచ్చు
చున్న దనియు, ఒక్కవిధమైన చికిత్సనుగొనియే వానిని స్వస్థ పఱచ
వచ్చుననియు, ఇంతకు మున్నే విశదపఱచి యున్నాను. అప్పుడప్పుడు
వ్యాధిచేపీడింపఁ బడువారును, ఎప్పటికిని చనిపోవుదుమో యని భయపడు
వారును నేనెంత చెప్పినను తమ బ్రదుకును డాక్టరు చేతుల కర్పింతురని
వాడుతెలియును. అయినను మఱల వ్యాధిరానట్లు చేసికొనుటకై సహజ
మార్గములను అనుసరించి తమరోగములను స్వస్థపఱచు కొనుటకు ఆశించు
వారు కొందఱుండురు. అట్టివారికి మేము చెప్పినవిధులు ఉపయోగ కర
ములుగనుండును. ఈపుస్తకము ముగించుటకు మునుపు ప్రసవమునుగూర్చియు
బిడ్డలను పెంచుటను గూర్చియు కొన్నియాలోచనలు చెప్పెదను. తటాలున
గలుగు కొన్నియపాయములను గూర్చియు కొన్నియాలోచనలను జెప్పె
దను.

మనకంటే తగ్గిన ప్రాణులు ప్రసవోపద్రవము అనుభవించుటయే లేదు. సంఘాగ్ధారోగ్యము గల స్త్రీలకును యారీతినే యుండవలెను. ప్రసవము సాధారణమైనదేయని గ్రామముల వసించు స్త్రీలు తలచెదరు. ప్రసవించు నిమిషము వఱకు వారుసాధారణముగా పనులనన్నిటిని చేసికొనుచునే యుందురు. ప్రసవకాలమందును వారికి మిక్కుటముగ వేదన యుండదు. పనులలో నమరి యున్న స్త్రీలు ప్రసవించగానేమరల పనులకు వచ్చి చేరుటను నేను గమనించి యున్నాను.

అట్లుండగా పట్టణముల యందుండు స్త్రీలు ప్రసవకాలమునందు మిక్కిలి శ్రమపడెదరేల? దీనికి బదులుచెప్పటకు తెలిసియేయున్నది. స్వభావమునకు విరుద్ధముగా నగరములయందు వసించు స్త్రీలు జీవింప వలసి యున్నది. వారిగూహారము, బట్టలు, జీవితము యొక్కరీతి అంతయు ఆరోగ్యమార్గమునకు విరోధముగ నున్నవి. ఇంతేకాక గర్భము ధరించు వయస్సు కాకమునుపే వారు గర్భిణులయ్యెదరు. గర్భధారణమునకు పిదపను, ప్రసవించినవెంటనే పురుషులయొక్క కామరోగములకు లొంగి మరల గర్భముధరించెదరు. మనదేశములో లక్షోపలగు బాలికలుఈదౌర్భాగ్యమునకు లోబడి పోయెదరు. ఈవిధమైన బ్రదుకు నరకలోక వాసమునకు సమానమైనదని నాయభిప్రాయము. పురుషులిట్లు రాక్షస స్వభావముతో నడుచుకొను నంతవఱకు స్త్రీలకు మంచి జీవితములేదు. పురుషులనేకులు స్త్రీలపై దోషమారోపించెదరు. అయినను ఎవరిపైదోషమున్నదని త్రాసు నందుంచి తూచి చెప్పట మనపనికాదు. ఈచెడుగును తెలిపి అందులకు పరిహారము చెప్పటే మాపని యగుచున్నది. తగిన వయస్సు వచ్చుటకు మునుపేకామమునకు గుఱియగుటయు గర్భిణిగానున్నప్పుడును ప్రసవించిన వెంటనేయును, పురుషులు చేరుట తొలగింప బడిననేగాని సుఖప్రసవము గలుగ వని పెండ్లియైన పురుషులందఱును ఖండితముగ తెలసికొనవలయును. అనుభవించి తీరవలసిన కష్టములని స్త్రీలు తలచుకొని ప్రసవ వేదనను, పిదపకలుగు కష్టములను నోరుతెరువక యనుభవించెదరు.

అయినను వారి యొక్క తెలివి లేమిచేతను చంచలమైన మనస్సు చేతను వారిబిడ్డలు దినమునకు దినము దుర్బలులగుట వారికి తెలియకున్నది. ఎట్లులైనను ఈదురవిస్థను తొలగించుట ప్రతిస్త్రీకిని ప్రతిపురుషునకును విధి యగును. ఈవిషయమునందు స్త్రీ పురుషులలో ప్రతివారును తమ విధులనుచేసిన అంతకంత ఈలోకము వృద్ధియగును. ఒకఁడు చేసిన దానిని చూచి తాను సైతమట్లేచేయ వలయునని నిరీక్షించుచుండుట మంచిదికాదు.

కాబట్టి, తన భార్య గర్భము ధరించినది మొదలు దానితో చేర కుండుట పురుషునకు మొదటి విధి. అది మొదలు స్త్రీకి 9 నెలలవఱకును గొప్ప యుత్తరవాదమేర్పడియున్నది. ఈ కాలమునందు, పుట్టఁదగిన బిడ్డయొక్క జీవితమును నడతయును తల్లి నడచుకొను నడవడికను అనుసరించి యేర్పడుననుట నాబిడ తెలిసికొనవలయును. ఉత్తమవిషయముల యందు దానికి ప్రీతియుండినయెడల బిడ్డకు కూడ నట్టి స్వభావమే కలుగును. గిర్భణిగా నున్నప్పు డది శోపతాపాది దుర్గుణములు గలదిగా నున్న దానిబిడ్డకు అట్టి గుణములే సంప్రాప్తమగును. కావున నాతొమ్మిదినెలల యందును అది సదా మంచి పనులుచేయుచు చెడ్డశలంపులు లేక ఒక్క నిమిషమైనను వ్యర్థపుమాటలను వ్యర్థకార్యములను పలుకక చేయక యుండవలయును. అట్టితల్లికి పుట్టిన బిడ్డ బలాఢ్యమై యుత్తమ స్వభావము గలదై యుండకతప్పదు. గర్భము ధరించిన స్త్రీ తన శరీరమును శుభ్రముగా నుంచుకొనవలయును. పరిశుద్ధవాయువును ధారాశముగ శ్వాసింపవలెను. ఎంతవఱకు శ్లేర్ణించునో అంతవఱకు లఘుపదార్థములైన యాహారవస్తువులను తినవలయును. వైద్యుని వెదుకఁదగిన యావశ్యమే యుండరాదు. మలబంధమున్నయెడల ఆహారవస్తువులలో 'ఆలివ్' నూనెను మిక్కుటముగా నుపయోగించుకొనవలయును. నాంతులును వేవిళ్లును కలిగినయెడల నిమ్మపండు రసము నీటితో గలిపి చక్కెర చేర్చక త్రాగవలయును. కారమైన వస్తువులు, తిరుగజోతలు, మున్నగువానిని బొత్తిగా విసర్జింపవలయును.

పలువిధముల వస్తువులయందు స్త్రీల కప్పుడేర్పడునట్టియాశ కూడా దొరగారి స్నానముచేయుటచే నివృత్తి యగును. దాన బలమును, జీవాధారమును వృద్ధియగును. ప్రసవ వేదనయు తగ్గును. మఱియును, ఏదైన నొక వస్తువునం దాశకలిగిన దాని నప్పుడే నివర్తిచేయవలయును. గర్భమునందున్న బిడ్డయొక్క తేమమునుగూర్చి తల్లిదండ్రుల కెప్పుడును శ్రద్ధ యుండవలయును.

భార్య గర్భిణిగా నున్నప్పుడు దానితో కలహింపకుండుట పెనిమిటికి విధి యగుచున్నది. కుటుంబమునందు కష్టమైన పనులను గర్భిణిచే చేయింపరాదు. ప్రతిదినము కొంతనేపు అది పరిశుద్ధమైన గాలిలో నడువ వలయును. గర్భము ధరించియున్నప్పుడు, ఏకారణ ముక్షకించిగాని దాని కావధము లొసఁగరాదు.

ప్రకరణము. 9

శిశువులను రక్షించుట.

ఈప్రకరణమునందు నేనుమంత్రసాని యొక్కగాని దాదియొక్కగాని యుత్తరవాదములను గూర్చి చెప్పటలేదు. పుట్టిన పిదప ఎట్లు బిడ్డను పెంచవలయునని మాత్రము చెప్పయత్నించెదను. ప్రసవించినట్టి గది గాలి వ్యాపించినిది గాను వెలుతురు లేనిదిగాను ఉండరాదు. ప్రసవించిన స్త్రీ యొద్ద కట్టెలు మండుచు పొగయుచు నుండరాదని ఈపుస్తకము మొదట నుండి చదివినవా రూహింపవచ్చును. ఈపనులు మన ముత్తాతల కాలము నుండి జరుగుచు వచ్చుచున్నప్పటికిని అపాయకరములైనవి. చలికాలము నందు ప్రసవించిన స్త్రీ శరీరము వెచ్చగానుండ వలసినదే. అందులకు కంబళములలో దానిదేహము కప్పియుంచ వచ్చును. గదియందు చలియున్న యెడల వెలుపల నిప్పుచేసి దాని పొగయంతయును పోయిన పిదప అనిప్పు లోనికి దెచ్చిపెట్ట వలయు. అప్పటికిని ప్రసవించినది పరుండిన మంచము క్రింద నానిప్పు నుంచరాదు. నీసాలలో వేడినీరు పోసి కార్కుబిగించి

వానిని పడుకపైపెట్టి దొర్లించుటచే పడుకకు వెచ్చదనము కలుగును. బిడ్డ పుట్టగానే అబట్టల నన్నిటిని చక్కఁగ నుదికి వేయవలయును. పిమ్మట వాని నుపయోగించు కొనవచ్చును.

తల్లిదేహస్థితి ననుసరించియే బిడ్డయొక్క దేహస్థితియు నుండును గాన దాని యాహారము, అభ్యాసములు విశేషించి గమనింపదగి యున్నవి. గోధుమలు, అరటిపండు మున్నగుఫలములు, ఆలివ్ నూనె దాని కాహారముగా నుపయోగించిన ఆమె బలాధ్యురాలగును. దేహము వెచ్చగా నుండును. పాలు సమృద్ధిగవచ్చును. ఆలివ్ నూనె ఉపయోగించు కొనునటువంటి తల్లియొక్కపాలును త్రాగునట్టి బిడ్డకు మలబంధమేర్పడదు. బిడ్డయ సౌఖ్యముగా నున్న తల్లియొక్క దేహస్థితిని గమనింపవలయును. బిడ్డలకు మందొసగుటయును, హత్యచేయుటయును సమానములైనవియే. బిడ్డ మిక్కిలి నూక్కుమైన శరీరము గలదగుటచే అది మంచులలోని విషస్వభావమునకు ఎరయగుచున్నది. పిల్లలకు మందియ్యక తల్లికిచ్చిన యెడల అందలి మంచిగుణము పాలగుండా శిశువులకు పోయిచేరును. బిడ్డలు దగ్గుచున్నను నీరునీరుగా భేదులగుచున్నను, భయపడవసినది లేదు. ఒకటి రెండు దినములు గమనించి కారణము తెలిసికొని దాని నివృత్తి చేయ వచ్చును. తొందరపడి పనులుచేయుటచే ప్రయోజనమే లేదు.

ఉలివెచ్చ నీటితో బిడ్డకు స్నానము చేయించవలెను. బట్టలెక్కువ తొడుగరాదు. కొన్ని నెల లగునంతవఱకు బట్టలే లేకుండుటమేలు సన్నముగాను, ముత్యికి లేసిదిగాను ఉండు ఒకబట్టపై బిడ్డను పరుండఁబెట్టి వెచ్చఁగా నున్నయొకబట్టను కప్పవలెను. అట్లు చేసిన యెడల చొక్కాయవేయవలసిన యవసరములేదు. బిడ్డబలముగలది యగును. ఒక శుభ్రమైన బట్టను నాలుగుగా మడచి సర్వదా బొడ్డుమీదవేసి యుంచవలెను. మొలత్రాడు గట్టిగ కట్టియుంచరాదు. తల్లియొద్ద చాలినంత పాలుండు నప్పుడు బిడ్డలకు మతియొక యాహారముతో పనిలేదు. తల్లికిపాలు తగ్గిపోయిన యెడల గోధుమలను బాగుగావేయించి సన్నముగా పొడుముచేసి వేడినీటిలో కొంత

బెల్లముతోడ కలిపిత్రాగనిచ్చిన తల్లిపాలవలె గుణమొసగును. సగము అరటి పండును బాగుగా పిసికి కొంచెము ఆలివ్ నూనెను కలిపి యొసంగవచ్చును. ఆవుపాలు త్రాగింపవలసి వచ్చిన ఒక్కభాగము పాలకు మూడు భాగముల నీటినిగలిపి బాగుగా కాగపెట్టి పొంగునట్టి సమయమున దించి కొంచెము బెల్లము గలిపి యియ్యవచ్చును. బెల్లమునకు చక్కెర చేర్చుటచే చెడుగు కలుగును. పండును తినుటకు బిడ్డల కలవాటుచేయవలెను. అట్లు చేసిన యెడలబిడ్డలరక్తము పరిశుద్ధముగానుండి పౌరుషము లక్షణము గలిగి పెరుగును. బిడ్డలకు అన్నము, కూరలు, పప్పు, పెట్టి పెంచిన యెడల ఆయాహారమువలన చెడుగెకలుగును. కాఫీయును, తేనీరును, ఎంతమాత్ర మొసంగరాదని నేను చెప్పవలసిన పనిలేదు.

బిడ్డనడుచుటకు ప్రారంభించిన యెడల దాని కొక కుడుతావేసి యుంచిన చాలును. ప్రాతఃకాలముల యందేమియును లేక యుంచినమేల్లు బూట్సుతోడుగుటచేతి రక్తప్రసారము తగ్గుచున్నది. కాళ్లయొక్క బలము తగ్గును. పట్టు సరిగ బట్టలును, టాప్పీలును, చొక్కాయలు, నగలు, మొసలగునవి తోడుగుట యశాగరకమైన యలవాటు.

దేవుడు బిడ్డలకొసంగియున్న సౌందర్యము మనమిబట్టలు మున్నగు వానిచే వృద్ధిపఱచెదమన్న తలంపు వ్యర్థమైనది. బిడ్డలు పుట్టినది మొదలు చేసయే నేర్చుకొనుట కారంభించుచున్నవి. భయము కొలుపుట కొట్టుట పొట్టచీలునట్లు ఆహారము తినిపించుట యనునవి బిడ్డలతెలివిని తగ్గించును. తల్లివలె బిడ్డయనెడు సామెతపెద్దల వాక్యము. కావున తల్లి దండ్రుల నడవడిక బిడ్డలకేర్పడు చున్నది. తల్లి దండ్రులు దుర్బలులుగా నున్న బిడ్డలును దుర్బలులుగా నుందురు. వారుతెలివితో మాటలాడిన బిడ్డలు సైతమట్లులే పలుకుదురు. చెడ్డమాటలు పలికినను, చెడ్డ యలవాటులను జేసినను బిడ్డలు వానిని నేర్చుకొనును. పిమ్మట చెడ్డనడవడియే కుదిరి పోవును. పెద్దల పనులన్నియును తాముచేయుటకును బిడ్డల ప్రయత్నింతురు.

కావున, తల్లిదండ్రులకు ఈవిషయమునం దుత్తరవాద మెక్కువగా నున్నది. బిడ్డలుయోగ్యులుగాను. సత్యవంతులుగాను ఉండుటకు నేర్పుట తల్లిదండ్రులకు మొదటి కర్తవ్యము. అట్లు చేసిన యెడల వారు పెరిగి వేల కొలది జనులలో శ్రేష్ఠులై వెలయుదురు. ప్రాణికోటిలో బిడ్డలు తల్లిదండ్రుల వలెనే పెరుగుచున్నవి. మనుష్యజాతిలో మాత్రము సన్మార్గులైన తల్లిదండ్రులకు దుర్మార్గులైన బిడ్డలు పుట్టుటయు, ఆరోగ్యవంతులకు దుర్బలులు పుట్టుటయు సహజముగా నున్నది. తల్లిదండ్రులయొక్క ఉత్తరవాదము తెలియని పయస్సున మనము ఆలోచన లేక తల్లిదండ్రులగుటమే యందులకు కారణము.

ఉత్తమములైన మార్గములయందు తమబిడ్డల నలవాటుపఱచుట కన్నవారికి ధర్మము. ఇట్టి పనులకు తల్లిదండ్రులు విద్యావంతులుగ నుండవలయును. వారికి విద్యలేక రెలివిలేక యున్నచో తగిన వారి యొద్దతమ బిడ్డలను అప్పగించుటమేలు. బడులకు పంపుటచేతనే తమబిడ్డలకు మంచి యోగ్యతరాదు. బడిలో చెప్పట నొకవిధముగాను, ఇంటిలో నేర్పుట మఱియొక విధముగాను నుండిన యెడల, నాబిడ్డ కభివృద్ధి యెన్నఁదేర్పడదు.

పుట్టిన నిమిషమునుండి బిడ్డయొక్క తెలివివృద్ధియగుట కారంభించునని యింతకుమున్నే చెప్పియున్నాను. కన్నవారు తమవిఘ్నలను దిట్టముగా జరిపిరేని ఇట్టిమేలు బిడ్డకు కలుగునని చెప్పనశక్యము కాని, మనము బిడ్డలను బొమ్మలనుగాచేసి వేసెదము. విలువలేని పస్తాభరణములచే వానిని నలంకరించి తినుపస్తువులనిచ్చి ముచ్చటగా పేంచి చెఱచుచున్నాము. ఇట్టి చెడ్డ యభిమానముచే వారు పోవునట్టి త్రోవలో వదలి వేసెదము. మనము లోభులుగాను, విటులుగాను, అయోగ్యులుగాను, సోమరిపోతులుగాను, అశుద్ధులముగాను ఉండుటచే మనయభ్యాసములనే యనుసరించి బిడ్డలు నడుచుకొనుట యందాశ్చర్యమేమి? వారునైతము బలహీనులుగాను, దుర్మార్గులుగాను, సోమరులుగాను కామేచ్ఛగలవారుగాను, అయోగ్యులుగాను

అయ్యోదరు. ఈవిషయములను తలిదండ్రులలోంచి చూడనిండు; ఈదేశముయొక్క పిమ్మటి స్థితివారినే యాధారముచేసికొని యున్నది.

ప్రకరణము. 10

కొన్ని అపాయసంభవములు నీటమునిగిపోవుట.

అపాయకరములయిన సంభవములు తటస్థించిన యెడల, ఏమిచేయవలయుననుటను అందఱును దెలిసికొని యుండవలయును. అది తెలిసియున్న యెడల ననేకుల కుపకరించి ప్రాణములనురక్షింపవచ్చును. తిమబిడ్డలకుఁగూడ, ఇట్టియుపయోగకరములయిన కార్యములను నేర్పియుంచవలసినదియత్యావశ్యకము. అట్టి నేర్పుచే వారు సజ్జనులగుటకు హేతువేర్పడును.

నీటమునిగిన వానికి తోడ్పడుటను గూర్చి మొట్టమొదటఁజెప్పెదను. ఒక్కఁడు, 5 నిమిషముల వఱకు ఊపిరి వదలక నీటిలో జీవించియుండుటకుఁగాదు. వానిని వెలుపలికిఁ దీసి వేయునంతలోనే వానిప్రాణములు బొందిని వదలిపోవుచున్నస్థితిలోనుండును. కాఁబట్టి, వెంటనేవారిని బ్రదికింపనుపాయము వెదికవలయును. వాఁడు, ఊపిరివిడుచునట్లు చేయవలెను. వాని దేహమునకువెచ్చన గలిగింప వలెను. వాఁడు పడిమునిగిన గుంటగట్టుననో ఏటిగట్టుననో, ప్రథమసహాయము చేయవలసి యున్నది. అచ్చట, కావలసియుండునట్టి సామగ్రులు దొరకవు. కాఁబట్టి, ప్రథమసహాయము చేయువాఁడు, ఆలోచనాపరుండయి ధైర్యకాలిగ నుండవలయును. ఆసమయమం దచ్చట ఇద్దఱుముగ్గురుండిరేని, వారుతమలోఁ గలహించుకొనుచుండరాదు. నేను చెప్పదానినే చేయవయ్యలనని వారు కలహమునకు దిగిరేని మునిగినవానిగతి యధోగతియే యగును.

వానిని నీటినుండి వెలుపరింపఁగానే, వానితడిబట్టలను దీసివైచి, దేహమంతయును నీరులేకతుడువ వలెను.

పిదప, వానిని బోర్లపరుండఁచేసి, వానిజేతులపై వాని ముఖముండు నట్లు చేయవలయును. వానితొమ్మనొద్ద మనచేయి యుంచి, వానినోటినుం డివచ్చునట్టి నీటిని ముతీకి వస్తువులను తీసివేయుచుండవలయును. ఇట్టి సమ యమందు వాని నాలుక వెలుపలకి వచ్చుట గలదు. అప్పుడు, మనచేతిరుమా లుతో వాని నాలుకను, వానికిఁ బ్రజ్ఞవచ్చునఁతఁజకును గట్టిగ పట్టుకొని యుండవలయును. పిదప, వానిని వెంటనేపొర్లించి తొమ్మ, పాదముకంటఁ గొంచెమెత్తుగ నుండునట్లుంచుకొనవలెను. అటుపిమ్మట, కూడ నున్నపారి లోనొకఁడు వానితలయొద్ద మోకరించి కూర్చుండి, ఇరుప్రక్కలకును మెల్లగా వానిచేతులను చాపవలయును. ఇట్లు చేయుటవలనఁ గొమ్మవముకలు ఎత్తుగును. వెలుపలిగాలి లోపలికిపోవుటకు కీలుగలుగును. వెంటనే వాని చేతులు త్వరగాఁదెచ్చి తొమ్మపైవంచియుంచవలెను. అందువలన లోపల నున్నశ్వాసము వెలువడును. అంతట వేడినీటిని చల్లనీటిని సిద్ధముగ నుంచు కొని మార్చిమార్చి తొమ్మపైఁ బోయవలెను. నిప్పు దొరకినయెడల, ఒడ లికి కొంతవెచ్చునఁ గలిగింప వచ్చును.

పిమ్మట నచటనున్నబట్టలతో వానిని గప్పియుంచవలయును. అధైర్య పడక యిట్లు చాలసేపు చేయుచుండవలయును. కొన్నిసమయముల యందు పెక్కుగడియలవఱకు నిట్లు చేయుచుండిననే మునిగిన వానికి శ్వాసము తిరుగును. వానికిఁ గొంచెము ప్రజ్ఞవచ్చినదని తెలియఁగానే, వేడినీటఁ గలపిన నిమ్మపండురసము, లవంగము మిరియములు వేసినకషాయము మున్నగువానిని దేనినైనను వేడిగా వానికి త్రాగుట కియ్యవలెను. పొగాకువాసనయు మంచిదేయగును. గాలి వ్యాపింప నీయక గోడయుంచి నట్లు నలుప్రక్కల జనులు మూగినిలుచుండరాదు.

మునిగిన వాఁడు చనిపోయి యున్న, ఈదిగువచెప్పిన గుర్తులచేఁ దెలిసి కొనవలయును. హృదయమును శ్వాసకోశములును గదలక యున్నవి లేవు అనుట, వాని ముక్కుకు సరిగా నొక పక్షియొకనుంచి చూచినదాని కదలికచే తెలియవచ్చును. నోటియొద్ద నొక యద్దముంచి యదిమసక చెంద

కపోయిన వాడుచని పోయెనని తెలిసికొన వలయును కన్నులు కదలక
అర్థమూతపడియుండును. తొప్పలు గట్టిపాటియుండును. గడ్డము కదలదు
వ్రేళ్లు వింగిపోవును. నోటనులుగు లేర్పడియుండును. ముక్కు ఎఱ్ఱనగును.
దేహమంతయు వెల్లఁబాటును. ఇన్నిగుర్తులును ఏకకాలమునఁ గానవచ్చి
నచో, ఆమనుష్యుఁడు చనిపోయినట్లు తెలియవలెను. ఇన్నిగుర్తులు గానవ
చ్చినప్పటికిని బ్రదికియుండుటగలదు. కాఁబట్టి, ప్రయోజనము లేదని
చికిత్సను విదలరాదు. చాలనేపు చికిత్స చేసి చూడవలయును.

ప్ర క రణ ము 11.

అగ్నివ్రణములు

ఒకని బట్టకు నిప్పుతగిలిన యెడల మనము మిగుల భయపడెదము.
ఎవనిబట్టకు నిప్పుతగిలెనో, వాడుధైర్యమును చేవిదలరాదు. కొంగునకుని
ప్పంటుకొనిన, దానిని తక్షణమే చేతులతో నలిపి యార్పవలయును. బట్ట
యంతయును తగులు కొన్నప్పడు వెంటనే పరుండి నేలపై పొర్లవలెను.
జమకాశము వంటి దళమయిన బట్టతో వానిని జుట్టియించవలయును.
నీరుసమీపమునందున్న దానినిసైతము వానిపై పోయవలయును. నిప్పుఆటి
పోఁగానే వాని యెడలి యందేమయినను పుండు ఏర్పడెనా యనిచూడవ
లెను. పుండయిన చోట బట్ట యంటుకొనిపోవును. ఆబట్టను తటాటున
లాగకమెలఁకువతో దానిని కత్తరించి వేయవలెను. అట్లు చేయకున్న బట్ట
తోడ కండయును పెల్లగిలి వచ్చును; అటుపిమ్మట, నిప్పుకాల్చిన చోట్ల
యందు మన్నుపోల్చిసు కట్టుట యుక్తము. దీని వలన మంటలు వెంటనే
శమనమగును. దేహమునందెచ్చటనైనను బట్ట యంటుకొనిపోయి యుండి
న, దాని మీదనే పోల్చిసుకట్టవలెను. మన్నుతడి యెండుటకారాభింసఁగా
నే దానినితీసి వేయవలయును. చల్లనీరు తగులుట వలన అపాయముగలుగు
ననిభయపడవలసినది లేదు.

ఇట్లు, ప్రథమసహాయముచేయక పోయినప్పుడు, దిగువచెప్పిన చొప్పున చేయవలయును. లేతయర్రెటి యాకుమీద ఆలివ్ నూనె లేదా కొబ్బరినూనెను పూసి దానిని వ్రణముల మీదఁ బెట్టి కట్టవలయును. అర్రెటి యాకుదొరకకపోయిన దానికి బదులుగా బట్టను ఉపయోగింపవచ్చును. యాలివి త్తనములతైలమును నిమ్మపండు రసమును సమభాగములుగఁ గలిపి పూయవచ్చును. అంటుకొనిపోయిన బట్టను దీయవలసి వచ్చినప్పుడు, గోరు వెచ్చగనున్న నీరుగలిసిన పాలను దానిపై నించుకపోసిన, అది తడిసి జరిగి వచ్చివేయును. నూనెచమిరినయాకు నోబట్టనో రెండుదినములుండనిచ్చి తీసి వేయవలయును. పిదప, ప్రతిదినమును వేయుచురావలెను. నిప్పుదగిలినచోట్ల బొబ్బలు లేచినయెడల దానిని పొడిచినీరు దీసివేయవలెను. కాని తోలును అట్లేయుంచవలెను.

నిప్పు సెగ చే తోలు కమలిపోయియున్నయెడల మన్నిపోల్చినుకట్టు టయేతగినచికిత్సయగును. వ్రేళ్లకు మన్నికట్టవలసి వచ్చినప్పుడు ఒకటికొకటి తగులనట్లు చూడవలయును.

ప్ర క ర ణ ము 12

పాము కాటు

పామును జూచితి మేని గడగడ ఎడఁకెదము. హిందువులు దానిని దేవతగాను కొనియాడెదరు. నాగపంచమి అని దాని కొక వ్రతదినముకూడ ఏర్పడి యున్నది. విష్ణుదేవుఁడు పాముపై శయనించియున్నాడట. శివుఁడు దానినాభరణముగ ధరించి యున్నాడట. అదిశేషుఁడు మహాబుద్ధిశాలియట. కర్కోటకుఁడు నలునిఁగఱచి యుపకరించెనట. క్రైస్తవ పాశ్చాత్యదేశములయందు కూడ ఇట్టివిశ్వాసమున్నది. పాముపైలె వంచకుఁడు, అని, ఇంగ్లాండులో నుడివెదరు. సైతాను, ఈవును వంచింపబోయిన పుఁడు పామురూపమువహించెననిక్రైస్తవ వేదము చెప్పుచున్నది.

పాము తెలివిలేని జంతు పనియును దానిని చూచిన చోట చంప వలెననియు పాశ్చాత్యపండితులు నుడివెదరు. సంవత్సరమునకు సరాసరి ఇరువదివేల జనులు పాముకాటు వలన మరణించిరని సర్కారు వారి లెక్కలవలనఁదెలియుచున్నది. విషసర్పములను చంపిన యెడల దొరతన మువారు బహుమతులిచ్చెదరు గాని దానివలని ప్రయోజన మిట్టిదని మాత్రము తెలియ కున్నది. ఈదేశమందు పాములేకుండునట్లు నిర్మూలించుటకు ప్రయత్నించుట వ్యర్థకార్య మగును.

మనలను సృజించిన దేవుఁడే పాములను కూడ పుట్టించెను. మనుష్యజాతినిహతము చేయవలయునని పాములను తేల్లను పులులను మున్నగు వానిని సృష్టించియుండలేదు. చూచిన చోట పామును మనుష్యుఁడు చంపి వేయుట చేత, పాములన్నియును, సభకూడి, తమ్మునాశపఱచుటకే దేవుఁడుమనుష్యునిసృజించెనని తీర్మానించిన యెడల, మనముదాని నొప్పుకొందుమా! అటులే, పాము మనుష్యునకుశత్రువుకాదు.

విరోపాలో సెంటు ప్రాక్ సిస్ అను నొక పెద్దవారు, అడవిలో పాములతోడను దుష్టమృగములతోడను సంచరించుచుండెను. అటులే, మన దేశమందును వేలకొలది యోగులును ఘోషీరులును మెలఁగెదరు. వారు, పాము మున్నగువానిచే హింసింపఁబడి చనిపోయినట్లు తెలియరాదు. అడవిలో పుచ్చినవారి సంగతి మనకెట్లు దెలియునని మీరనవచ్చును. అది మంచిప్రశ్న మే! అడవిలో దుష్టసతత్త్వము లెక్కువగాను యోగులు తక్కువగాను ఉండుటచేత, అవివారి నందఱునే చంపి వేయవలయును గదా! అట్లు వారందఱును చనిపోలేదు. కావున, దుష్టజంతువులు వారిజోలికి పోవుట లేదనియందువలన వ్యక్తమగుచున్నది. మనుష్యుఁడు, అట్టి ప్రాణులకు విరోధికాక యున్నంతవఱకు అవియును వానికి విరోధులుకావు, అనుట యందు నాకు నిశ్చయబుద్ధి యున్నది. మానవుని గుణములలో అనుగ్రహమన్నది గొప్పగుణము; అదియే యీశ్వర భక్తికి ఆధారభూతము.

ఎవ్వఁడు సంపూర్ణా శోగ్యవంతుఁడో, ఎవనిరక్తము చెడిపోవకుం
డునో, ఎవని యాహారము సత్యగుణ ప్రధానమైనదో, వాఁడు, పాము
కాటుచే తత్క్షణమే భాదింపఁ బడఁడనియును, త్రాగుబోతు తనము, దురా
హారము మున్నగువానిచే నెవనిరక్తము చెడిపోయి యున్నదో వాడు
దానివలన కంటనే భాదింపఁ బడుననియును, ఈకాలమందు విమర్శించి
చూచి తెలిసికొని యున్నారు. ఉప్పు మొదలగు వానిని విసర్జించి ఫల
ములనే తినుచున్నవానిని ఏవిషము భాదింపదని యొకడాక్టరు చెప్పు
చున్నారు. ఇదియెంతవరకు సత్యమని తెలిసి చెప్పుటకు నాకనుభవము
చాలదు. ఒకటి రెండు సంవత్సరముల కాలము ఉప్పు మున్నగువానిని
విసర్జించి యున్నవాని రక్తమున కిట్టి గుణమేర్పడి యుండదు. పెక్కు
సంవత్సరములుగ చెడుచుండిన వానిరక్తము ఒకటి రెండు సంవత్సరము
లలో సంపూర్ణముగా శుద్ధమయి యుండదు.

కోపము భీతియున్నగు వానిచే భాదింపఁడిన మనుష్యుఁడు, తర్వాత
విషగుణమునకులోఁ బడుచున్నాఁడనుట పరిశోధనలచే వ్యక్తమయియు
న్నది. కోపభయములవలన రక్తము వేగముగా ప్రసరించుచున్నది. రక్తము
వేముగా ప్రసరించిన యెడల దేహమందు ఉష్ణమెక్కును. కోపాదులచేతఁ
గలుగు ఉష్ణము చెడుగునుచేయును. కోప మొక జర్జీరము. పాముకాటునకు
ప్రతివిధానము సాత్వికాహారమే. ఆయాహారముచేత కోపము భయము
గలుగవు.

పాములను గూర్చియు పాముకాటులను గూర్చియు మిక్కిలి యను
భవ జ్ఞానముగల డాక్టరుసిట్సు సీమక్ అనునతఁడు, పాముకాటుచే మర
ణించుటకంటె భయముచేతను తగని మందులచేతను చనిపోవుట
మిక్కుటమని చెప్పుచున్నాఁడు.

పాముకఱచిన చోటికి కొంచెము మీఁద గట్టిగా నొకత్రాటిచే కట్టి
వేయవలయును. విషముతోడి నలుపునెత్తురు నాళముల గుండాపోనీక యడ్డు

వెట్టుట కై పుట్టలనుంచి యాకట్టుకట్టినచోట బిగింపవలెను. పిదప, కాటు పడినచోట అఱయంగుళము లోతునకుఁ గోయవలెను. ఆగాయమునుండి వివర రక్తము స్రవించును.

ఆపుంటిలో 'పొటాసియం పెర్మాంగ నేటు' అనెడు దుకాణములలో దొరకు మందును దెచ్చి పెట్టి కట్టివేయవలయును. ఇది దొరకక పోయినయెడల పుంటిలోనుండి కారునట్టి నెత్తుటిని నోటితోఁజూచి వెలుపలికి నుమ్మివేయవల యును. పెదవియందుగాని, నోటిలోఁగాని పుండుగల వాఁడు ఈపని చేయ రాదు. పాముకఱచిన ఏడునిమిషములలో ఈపనులు చేసికావలయును. అనగా విషము దేహమున వ్యాపించి పోవునంతలో చికిత్సచేయవలయును. పాముకాటు తగిలిన వానిని మట్టిలో పూడ్చియుంచి తాను స్వస్థపఱచినట్లు జెర్మని డాక్టరు ఒకఁడు చెప్పుచున్నాఁడని నేనుచెప్పియున్నాను. పాము కాటుకు నేను మట్టిని ఉపయోగింపక పోయినను మట్టియొక్క గుణము నందు నాకు మిక్కిలి విశ్వాసముగలదు. పొటాసియం పెర్మాంగ నేటును ఉపయోగించిన పిదపనో లేక రక్తమును నోటితో పీల్చినపిదపనోఆపుంటి మీదను దానికిపైగను క్రిందను అఱయంగుళము దళముగా మట్టిని బెట్టి కప్పికట్టివేయవలయును. ఒక్కొక్క ఇంటి యందును జల్లించిన మన్ను పెట్టుకొని యుండ వలసినిది యత్యవశ్యకము. ఆమట్టిఁ జెమ్మ తగులు నట్లును ఎండ తగులు నట్లును ఉంచి యుండవలెను. కట్టు కట్టుటకు బట్టలను సైతము సిద్ధము నందుంచుకొని యుండవలెను.

ఊపిరి నిలిచి పోయినట్లు కాన వచ్చిన నీట మునిగిన వానికై చెప్పి యున్న విధమున మనముగా వానికి శ్వాసము గలుగుటకు ప్రయత్నింప వలెను. వానికి ప్రజ్ఞ కలుగఁగానే వేడినీటినిగాని లవంగమును లవంగపట్టను వేసిన కషాయమును గాని త్రాగుటకు యొసగవలెను. పాముకాటు తగిలిన వానిని బట్ట బయలు నందుంచి యుండవలెను. ఒడలికి చలువలు క్రమ్మినట్లు తెలిసిన యెడల వేడినీరు నించిన నీసాలతోనో వేడినీటముంచి పిడిచివేసిన

కంబళ్ల తోనో దేహమంతటను ఒత్తడ మియ్యవలెను. అట్లు చేసి దేహమునకు వేచ్చిన కలిగింప వలయును.

[పకరణము. 13.

తేలు కాటు

తేలు కుట్టుటవలనఁ గలుగు నుపద్రవము, పాముకాటుకంటె నెక్కువగానున్నది. దానివలన మరణమంతగా తటస్థించుట లేదు; కావున మనమేంతగా దానిఁ భయపడుటలేదు. ఎవని నెత్తురు పరిశుద్ధముగా నుండు నో వాఁడుతేలుకాటుచే కవ్వపడుటలేదని డాక్టరు, మారుచెప్పి యున్నాడు.

తేలుకాటునకుఁ చికిత్స మిగులసులభము. కూచియయిన పేనాక త్తి తోకాటుతగిలిన చోటినిగీటి, అందుండి కాటునట్టి నెత్తుటిని నోటితోజూట్టి యుమ్మి వేసి, ఆచోటికి కొంచెము మీఁదుగా నొక కట్టుకట్టివేసినయెడల విషము దేహమందు వ్యాపించదు. పిమ్మట మట్టిపోర్తి నును కట్టిన యెడల వంటనే యుపద్రవము తొలఁగిపోవును.

కాగిన నీటిని సమభాగముగ కలిపి, అందొక బట్టనుదడిపి దానిని కాటుతగిలిన చోటనుంచి కట్టవలయునని కొందఱనెదరు. కాటుతగిలిన చోటిని ఉప్పునీటముంచి యుంచవలెనని కొందరనెదరు. కాని, మన్ను పెట్టి పోర్తి ను కట్టుటయే శ్రేష్ఠమైన చికిత్స. దీనిని అనుభవమునఁ దెలిసికొన వచ్చును. మన్నుదళముగా పెట్టియే కట్టవలయును. రెండుసేరుల మట్టిని పిసికి కట్టినయెడల మంచిదే. వ్రేలిపై కాటుతగిలిన యెడల మోచేతి వరకును కట్టుకట్టవలెను. ఒక పెద్ద పాత్రలో తడిమన్నునందు చేయి యుంచుకొని యుండిననొప్పి తక్షణమేనివృత్తియగును.

జలమండలి మొదలగు విషజంతువులు కాటువై చినను, ఇట్లే చికిత్స చేయవలయును.

ప్రకరణము. 14

ఉపసంహారము.

దేహాశోగ్యమును గూర్చి నేను చెప్పట కుద్దేశించినయంశములన్నిటిని జెప్పివేసితిని. ఈపుస్తకమే యుద్దేశముతో వ్రాసిననుటను కొంత చెప్పి ఈపుస్తకమును ముగించెదను.

ఈపుస్తకమును వ్రాయుచుండఁగా, పదేపదే యొకప్రశ్నమనస్సన తగులు చుండెను. ఎందఱో యుండఁగా నేనేల యీపుస్తకము వ్రాయ వలెను. నేనువైద్యుఁడనుకాను; ఇప్పుడు చెప్పినయంశములందు నాతెలివి యఱుకొఱగానే యుండును. అటులుండఁగా నేనీపుస్తకము వ్రాయుట కేమి సమాధానము?

వైద్యశాస్త్రమే యఱుకొఱయగు తెలివిని ఆధార పరచికొని యుండునది. ఆ తెలివియందును చాలినంత వరకు ననుభవ జ్ఞానమునే మిక్కుటముగఁ గలిగియున్నది. మిక్కిలి పరిశుద్ధమయిన తలంపుచే ప్రేరే సింపఁబడి యీపుస్తకము వ్రాసినాఁడ ననుటలో సందేహములేదు. వ్యాధులను నివృత్తి చేసికొనుటకు చికిత్సలను చెప్పకంటె, వ్యాధులను రానీక తప్పించు కొనుటకే ముఖ్యముగానిందు ప్రయత్నించితిని. శోగమురానీక యాటంక పఱచుట సులభకార్యమనియును, దానిని చేయుటకొక్కవి బుద్ధిశాలితనము కావలసినది లేదనియును గొంచెమాలోచించి చూచిన తెలియవచ్చును. అయినను, వ్యాధినాటంక పఱచునట్టి మార్గములను అలవాటునకు తెచ్చుటమాత్రము సులభముకాదు. వ్యాధులకు కారణమును చికిత్సలును ఒకటియే యనుటను తెలుపుటకు ప్రయత్నించితిని. జాగ్రత్తతో దేహాశోగ్య విధులను అనుష్ఠించి యును వ్యాధివచ్చునేని దానికందఱును చికిత్స చేసికొనుటకైన విధులను చెప్పియున్నాను.

దేహాశోగ్య మెందులకు? దానిని పొందుట కేలపాటుపడవలయును? దేహాశోగ్యమును గమనించునట్లు మననడవడి వలనఁ దెలియవచ్చుటలేదు.

భోగముల ననుభవించు నిమిత్తము దేహభోగ్యమును పొందవలసి యుండిన యెడల మనశరీరము మిక్కిలి బాగుగా నుండుటయే పరమలక్ష్యమని భావించి, అదియట్లు బాగుగా నుండుటకు గర్వింపవలసి యున్నచో, దుష్ట రక్తముచేతను క్రొవ్వుచేతను నిండియున్న దేహమే శ్రేష్ఠమైన దగును.

మానవశరీరమున దేవుడు వసించుచున్నాడని సకల మతములును చెప్పుచున్నవి. శరీరముయొక్కతోడ్పాటుచే భగవత్కైంకర్యము చేయవలయునను నిబంధన ననుసరించియే మనకీ దేహమొసఁగఁ బడినది; కామక్రోధ ములయినఁ లోపలి యరిషడ్వర్గము చేతను, విషవాయువు, విషజలము, విషాహారము మున్నగునట్టి వెలుపలి విరోధివర్గముచేతను మనదేహము దుష్టముగాక పరిశుద్ధము గానుండునట్లు ఉంచికొని యుండవలసినది మనకుఁ గర్తవ్యము, అట్లు చేసిననే కాని, ఏపరిశుద్ధస్థితితో శరీరమును మనకొసఁగెనో యాపరిశుద్ధస్థితితోనే కాలముతీతినప్పుడు దేహమును దేవునకు సమర్పింప గలుగుదుము; దేవుడు, తృప్తిచెందునట్టి నిబంధనలను అనుసరించి మనము నడుచు కొందుమేని, నిత్యజీవితమును అతడు మనకనుగ్రహించి బహుమానించును.

సృజింపఁ బడిన సమస్తప్రాణులును, చూచుటకును వినుటకును అఘ్రాణించుటకును దగిన యింద్రియములను మననలెనే పొందియున్నవి. అట్టిశరీరములకంటె మనుష్య శరీరమే శ్రేష్ఠమయినది. కావుననే దీనిని మనముచింతామణియనెదము. చింతామణి యనునది మేల్లనన్నిటి నొసఁగునది. మనుష్యుఁడొకఁడే తెలివిగలిగి యీశ్వరుని నారాధింపఁగలిగినవాఁడు. తెలివిలేక చేయునట్టి భగవద్భక్తివలనఁ బ్రయోజనములేదు. దానివలన ముక్తి లేనిదే యానందమునకుఁ జోటులేదు. దేహమందు దేవుడు వసించుటచేత, దాని నొకయాలయమని తెలిసికొని, దానిని భగవదారాధనకు నుపయోగింపవలయును. అట్లు గాకపోయిన, ఈశరీరము, లోలు ఎముకలు నరములు కండ దుర్గంధము దుర్మలము మున్నగువానితో నిండిన యొకతిత్తియగును.

చర్మమంటలి లెక్కలేని రంధ్రములగుండాన వించునట్టి యశుద్ధమును తాఁకుటయును తలఁచుటయునే యొకరోతపని. శక్యమయినంతవఱకు దానిని శుభ్రముగా నుంచుకొనుటకు చాలప్రయాసయొత్తుకొన వలయును, ఈదేహమునకై మన మసత్యములు పలుకుటయును, మోసము చేయుటయును, దురభ్యాసములందుమనలను మఱచి మెలఁగుటయును లజ్జింపఁ దగిన పనులు కావఁ, లాఘవముకాదా! ఈపాపకార్యములకొఱకు ఈయల్పశరీరమును పోషింపమనము ప్రయత్నించుటయును సిగ్గులచే టేయగును.

మన శరీరమును గూర్చిన సత్యమంతయు నింతమాత్రమే. ఎందుమంచియో యందే చెడుగుకూడ కానవచ్చును; అటులుండక పోయిన మంచిదాని గౌరవము మనకుఁ దెలియకపోవును. సూర్యరశ్మి లేకమనము జీవించుటకుఁగాదు, జీవున కాధారమదియే యగును. అయినను, అన్నిటిని గాల్చివైచు గుణము దానియందున్నది. తనప్రజలకు మహోపకారము చేయునట్టి రాజు, మహోపకారము చేయుటకును దగినవాఁడగుచున్నాఁడు. శరీరము మంచిసేవకుని వంటిది. దానికి యజమానుని పదవి వచ్చిన యెడల కలుగునట్టి యనర్థములకు మేరయే యుండదు. మనదేహమందు, విరామము లేక యొకపోరాటము జరుగుచునే యున్నది. ఆత్మకు జయము గలిగినయెడల శరీరముఁ దానిలోఁబడి లెక్కకు మిక్కుటము లయిన మేళ్లను జేయుటకది పరికరమగును. అయినను, సైతానునకు జయము గలిగినచో, శరీరము పాపకార్యముల కన్నిటికిని ఉనికిపట్టగును. శరీర లక్షణ మేమి?

క్రొత్తి పోవు వస్తువులను గలదియు, దుగ్ధంధము గలదియు, అయు; కార్యములకు కాలుపేతుల నుపయోగించునదియు, దురాహారములను భక్షించుట యందును దుర్భాషల భాషించుటయందును నాలుక నుపయోగించునదియు, చూచుటకుఁ దగని వస్తువులను జూచుటయుం దిచ్చగలదియు, వినఁదగని మాటలను వినుటయందు చెవుల నుపయోగించునదియు, ఆఘ్రా

ణింపఁ దగని వస్తువుల నాఘ్రూణించు నాసిక గలదియునగు శరీరము యొక్క లక్షణ మిట్టిది.

చరక్తమును స్వర్గముని యెవరును తలఁపరు. కాని, నరకముకంటె హీనమయిన దేహమును స్వర్గమువలె మనము భావించెదము. మనయందెంత యహంకారమున్నది! ఎంతప్రయోజనము లేని గౌరవమున్నది! రాజభవనమును పొయిఖానాగాను, పొయిఖానాను రాజభవనముగాను భావించి మెలఁగువారు, ఆభావనకుఁ దగిన ప్రయోజనమును పొందవలసినవారే! అటులే, మనదేహము పాపవశమయి యుండఁగా నారోగ్యదశ యందుండినట్లు మనముతలంచితి మేని, దానివలనఁగలుగు భయంకరమైన ఫలములకు మనమే కారణ భూతుల మయ్యెదము.

సృష్టికర్త విధులకుఁబడి నడచుకొనుటచేతను, పాపమునెదిరి పోరుసలుపుట చేతను మనమారోగ్య వంతులమైయుండఁ గలమని చెప్పి యత్నించితిని. మంచి యారోగ్యము లేకయే సుఖ జీవితము శక్యము గాదు. రుచ్యములయిన వస్తువులకై శ్రమపడు నాలుకయొక్క యిష్టానుసారము పోవక, దాని నణఁచి యుంచిననేగాని సరియైన యారోగ్యము లభించుట యరుదు. ఒకనాలుకను అణఁచి వేసితిమేని, తక్కిన యింద్రియము లన్నియును దమయంత మనకు స్వాధీనమగును. ఇంద్రియములను జయించిన వాఁడు లోకమంతటిని జయించిన వాఁడయి ఈశ్వరునం దైక్యము చెందువాఁడగును. రామాయణమును జదువుటచేత శ్రీరామచంద్రుని నీతను, భాగవతము జదువుటచేత శ్రీకృష్ణమూర్తిని, ఖురాన్ చదువుట చేత దేవుని, బైబిలు చదువుటచేత క్రీస్తును మనము కనుగొనలేము. పరిశుద్ధ మయిన నడవడిచేతను జీవితము చేతను వారిని మన హృదయములందు దర్శింపఁగలము. నడవడి సన్మార్గము నాధారముగఁ గలది. సన్మార్గమున కాధారము సత్యము. కాబట్టి, ఎట్టి మహాత్మునకును మొదటి పునాది

సత్యమే. కావున, సత్యముగాను ధర్మముగాను నడుచుకొనుటయే యాలో
గ్యజీవితమునకు మూలాధారము. ఈనిశ్చయమును మీహృదయములయందు
కొంచెమయినను ప్రవేశించునట్లు చేసితి నేని, నే నీపుస్తకము వ్రాయుట
కుద్దేశించిన యుద్దేశము సంపూర్ణముగ నెఱవేరిన దగును.

ము గి నె ను.





మనసు ఫౌండేషన్
పుస్తకాల పరిశీలనాపట్టిక

పుస్తకం సంఖ్య	TPLA103 B 172
పుస్తకం పేరు	ఆలోచనా సాధన
తారీఖు	25-10-24
ముందు లెక్క	NO
వెనుక లెక్క	NO
మొత్తం పేజీలు	117
పెద్ద పైకా పేజీలు	NO
ఖాళీ పేజీలు	no
లేని పేజీలు	NO
తయారు చేసినది	RUKSALA
పేజీలు విడదీసినది	RUKSALA
స్కాన్ చేసినది	Mounica
పరీక్ష చేసినది	SANDHYA
పేజీలు పరిశీలించినది	
బైండింగు చేసినది	
ప్యాకింగు చేసినది	
స్కాన్ చేయబడింది	
తప్పులు	NO
పరిస్థితి	గొరిడి